YOGA KUNDALINI

Por

SRI SWAMI SIVANANDA

UMA PUBLICAÇÃO DA
DIVINE LIFE SOCIETY
Décima Edição: 1994
World Wide Web (WWW) Edição: 1999
WWW site: http://www.SivanandaDlshq.org/
Esta reimpressão WWW é para distribuição gratuita
ISBN 81-7052-052-5
© The Divino Life Trust Society

THE DIVINE LIFE SOCIETY
P.O. Shivanandanagar-249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh
Himalayas, India.

OM

EM MEMÓRIA DE
PATANJALI MAHARSHI,
YOGUES BHUSUNDA, SADASIVA BRAHMAN,
MATSYENDRANATH, GORAKHNATH, JESUS CRISTO,
KRISHNA E TODOS OS OUTROS YOGUES
QUE REVELARAM A CIÊNCIA DO YOGA

Para

Denise Locateli

Nem mesmo os diamantes são eternos:
para tudo há um momento de esplendor
— cumpre-nos aproveitá-lo da melhor
forma que pudermos.

Tradução e editoração por

Roberto B. Cappelletti

Itanhaém/SP — Abril de 2013

Índice

NOTA DOS EDITORES 7
GURU STOTRA 7
DEVI STOTRA 7
SIVA STOTRA 8
AS QUATRO FASES DO SOM 8
PREFÁCIO 9
- ORAÇÃO PARA A MÃE KUNDALINI 10
- EXPERIÊNCIAS SOBRE O DESPERTAR DE KUNDALINI 11
- A ASCENSÃO GRADUAL DA MENTE 11
- PRANAYAMA PARA DESPERTAR KUNDALINI 11
- PRANAYAMA KUNDALINI 12
  - Kundalini e o Sadhana Tântrico 13
  - Kundalini e o Hatha Yoga 13
  - Kundalini e o Raja Yoga 13
  - Kundalini e Vedanta 13

INTRODUÇÃO 13
- Essência do Yoga Kundalini 13

Capítulo I – Preliminares 20
- Fundamentos do Vairagya 20
- O que é Yoga? 20
- A importância de Yoga Kundalini 21
- Qualificações importantes de um Sadhaka 21
- A dieta Yógica 21
- Itens Sáttvicos 22
- Itens proibidos 22
- Mitahara 22
- O lugar para o Sadhana Yoga 23
- O clima 23
- A idade 24
- Necessidades de um Guru Yógico 24
- Quem é um Guru? 24
- Poder espiritual 26

Capítulo II – A Teoria do Yoga Kundalini 26
- Nadis Yoga 26
- Coluna vertebral 27
- Sukshma Sarira 28
- Kanda 28
- A espinha dorsal 28
- Nadi Sushumna 29
- Sistemas simpático e para-simpático 29
- Os Nadis Ida e Pingala 29
- Sumário dos Sat-Ckakras 30
- Sadhana Svara 30
- Como alterar o fluxo nos Nadis 30
- Outros Nadis 31
- Padmas ou Chakras 31
- Pétalas nos Chakras 32
- Chakra Muladhara 32
  - O MULADHARA E KUNDALINI 32

Chakra Svadhishthana 33
Chakra Manipura 33
Chakra Anahata 33
Chakra Vishuddha 33
Chakra Ajna 34
O Cérebro 34
Brahmarandhra 35
Chakra Sahasrara 35
Chakra Lalana 35
Resumo das lições anteriores 35
O Kundalini Misterioso 36
Capítulo III – Sadhana Yoga 36
Como despertar Kundalini 36
1 — Dhauti 38
2 — Basti 38
3 — Neti 38
4 — Nauli 39
5 — Trataka 40
EXERCÍCIOS 40
6 — Kapalabhati 41
PRANAYAMA 41
O que é Prana? 41
Pranayama 42
Nadi Suddhi 43
1 — Sukha Purvaka (Pranayama fácil e confortável) 43
2 — Bhastrika 43
3 — Suryabheda 43
4 — Ujjayi 44
5 — Plavini 44
6 — Cura Prânica 44
7 — Cura à distância 44
Importância do Pranayama 45
Os benefícios do Pranayama 45
Instruções sobre Pranayama 45
ASANAS 46
Importância dos Asanas 46
1 — Padmasana (Posição do lótus) 47
2 — Siddhasana (A posição perfeita) 47
3 — Svastikasana (Posição bem-sucedida) 47
4 — Sukhasana 47
5 — Sirshasana (Posição de pernas para cima) 48
6 — Sarvangasana (Posição de todos-os-membros) 48
7 — Matsyasana (Posição do peixe) 49
8 — Paschimottanasana 50
9 — Mayurasana (Posição do pavão) 50
10 — Ardha Matsyendrasana 51
11 — Vajrasana (Posição adamantina) 51
12 — Urdhva Padmasana (Posição superior de lótus) 52
Instruções sobre Asanas 52

MUDRAS E BANDHAS 53
Exercícios 53
1 — Mula Bandha 53
2 — Jalandhara Bandha 53
3 — Uddiyana Bandha 53
4 — Mudra Maha 54
5 — Maha Bandha 54
6 — Maha Vedha 54
7 — Mudra Yoga 54
8 — Mudra Viparitakarani 54
9 — Mudra Khechari 55
10 — Mudra Vajroli 55
11 — Mudra Shakti Chalana 55
12 — Mudra Yoni 55
Outros Mudras 56
Instruções sobre Mudras e Bandhas 56
EXERCÍCIOS DIVERSOS 56
Laya Yoga 56
Os sons Anahata 56
Yoga Bhakti – Categorias de adoração 57
Mantras 58
Os oito Siddhis principais 58
Os Siddhis secundários 58
O poder de um Yogue 59
Instruções sobre os Siddhis 59
Dharana 60
Capítulo IV – Adendos de Yoga 61
1 — Sadasiva Brahman 61
2 — Jnanadev 61
3 — Trilinga Swami 61
4 — Gorakhnath 62
5 — Swami Krishna Ashram 62
6 — Yogue Bhusunda 62
7 — Tirumula Nayanar 62
8 — Mansoor 63
9 — Milarepa 63
10 — Napoleão Bonaparte 63
11 — Ensinamentos de Kabir 63
12 — Um falso estudante de latim 64
13 — História se um aprendiz 64
14 — Outros Yogues 64
Experiências místicas – Visão de luzes 64
Elementais 65
A vida no Plano Astral 65
Sugestões sobre Yoga 66
Algumas sugestões práticas 70
Diário Espiritual 71

YOGA-KUNDALINI UPANISHAD 71
Introdução 71
Chitta e o controle do Prana 73
Mitahara, Asana e Shakti-Chalana 73
Os Asanas Padma e os Vajra 73
O despertar do Kundalini 73
O Sarasvati Chalana 73
Variedades de Pranayama 74
Suryabheda Kumbhaka 74
Ujjayi Kumbhaka 74
Sitali Kumbhaka 74
Os três Bandhas 74
Quanto o Kumbhaka deve ser praticado 75
Os obstáculos para a prática de Yoga e como superá-los 75
O despertar do Kundalini 75
O Kundalini alcança o Sahasrara perfurando os três nós 75
A dissolução do Prana e Outros 75
Experimentando tudo como consciência durante o Samadhi 76
O Samadhi Yoga 76
O Khechari Vidya 76
O Mantra Khechari 77
O corte do Frenum Lingui 77
A língua alcança o Brahmarandhra 77
O Yoga Urdhvakundalini 78
Mantra Melana 78
Objetos dos sentidos, Manas e Bandhana 78
A entrada no Sukha-Mandala 78
Os seis Chakras 78
Abhyasa e Brahma Jnana 78
As quatro variedades de Vak 78
A absorção no Paramatman 78
A natureza essencial do homem 79
Videha Mukti 79
O Brahman não-Dual 79
Yoga Kundalini 79
Pranayama para despertar Kundalini 79
Pranayama Kundalini 80
Yoga Lambika 80
Yoga – I 80
Yoga – II 81
Ideal Yoga 82
Dez mandamentos para os estudantes de Yoga 82
Yoga e sua consumação 82
A ascensão gradual da mente 83
Experiências sobre o despertar de Kundalini 84
A quintessência do Yoga 84
A prática de Yoga para prolongar a vida 84
A perfeição em Yoga 84
Dupla consciência 85
Orientação sábia para um sucesso indubitável 85
Prática de Asanas Yoga 85
GLOSSÁRIO DE YOGA 86
DIÁRIO ESPIRITUAL 89

NOTA DOS EDITORES

Pareceria absolutamente supérfluo tentar apresentar Sri Swami Sivananda Saraswati a um público leitor ansioso pela regeneração espiritual. Do seu adorável Ashram, em Rishikesh, ele irradiou o conhecimento espiritual e a paz nascidos da perfeição espiritual. Em nenhuma outra parte a sua personalidade tornou-se tão completamente manifesta quanto nos seus livros edificantes e enobrecedores. E, por razões evidentes, este pequeno volume de Yoga Kundalini é talvez o mais vital de todos os seus livros.

Kundalini é o poder cósmico adormecido, subjacente a toda matéria orgânica e inorgânica dentro de nós, e qualquer tese que trate disto somente a duras penas poderá evitar tornar-se muito abstrata. Contudo, nas páginas seguintes, a teoria que está por baixo desse poder cósmico foi analisada em seus filamentos mais tênues, e foram sugeridos métodos práticos para despertar essa grande força primitiva nos indivíduos. Ele explica a teoria e ilustra a prática do Yoga Kundalini.

Certamente sentimos que, para o aspirante espiritual, este livro será como um guia benevolente para conduzi-lo através dos becos sombrios de um campo ainda inexplorado dos exercícios Yógicos, enquanto para o leigo ele contém uma riqueza de novas informações, destinadas a constituirem valiosa contribuição ao seu conhecimento da cultura Yógica.

THE DIVINO LIFE SOCIETY

GURU STOTRA

स्थावरं जङ्गमं व्याप्तं यत्किञ्चित् सचराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।

sthàvaraü jaïgamaü vyàptaü yatkiÃcit sacaràcaram ।
tatpadaü dar÷itaü yena tasmai ÷rıgurave namaz ॥

"Saudações ao Guru que tornou possível realizar isto,
por quem todo esse mundo, animado e inanimado,
móvel e imóvel, está impregnado."

ओंकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति ये नराः ।
कामदं मोक्षदं चैव ओंकाराय नमो नमः ।।

oükàraü bindusaüyuktaü nityaü dhyàyanti ye naràz ।
kàmadaü mokùadaü caiva oükàràya namo namaz ॥

"Saudações a Omkara, que concede a qualquer pessoa o que
ela deseja e também a libertação àqueles que sempre
meditam em Omkara, que está unido ao Bindu."

ज्ञानशक्तिसमारूढतत्त्वमालाविभूषणं ।
भुक्तिमुक्तिप्रदात्रं च तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।

jÃàna÷akti-samàrᶜóha-tattvamàlà-vibhᶜùi¯e ।
bhukti-muktipradàtre ca tasmai ÷rıgurave namaz ॥

"Saudações ao Guru que está assentado no Conhecimento e no Poder, que está enfeitado com
a guirlanda do Conhecimento e que concede prosperidade e libertação das coisas mundanas."

DEVI STOTRA

कदम्बवनमध्यगा कनकमण्डलोपस्थितां
कदंबुरुहवासिनी सततसिद्धसौदामिनीम् ।
विडंबितजपारुचि विकचचन्द्रचूडामणि
त्रिलोचनकुटुंबिनी त्रिपुरसुन्दरीमाश्रये ।।

kadambavanamadhyagàü kanakama¯óalopasthità.N
ùaóaüburuhavàsinıü satatasiddhasaudàminıum ।
vióaübitajapàruciü vikacacandracᶜóàma¯iü
trilocanakuñuübinıü tripurasundarıumà÷raye ॥

"Eu busco refúgio em Tripurasundari, esposa daquEle de três olhos que vive no bosque de Kadamba, que está sentado no disco dourado e mora nos seis lótus dos Yogues, flamejando como o raio no coração dos aperfeiçoados, cuja beleza supera a da flor de Japa e cuja testa é adornada pela lua cheia."

यत्र किञ्चित् क्वचिद्वस्तु सदसद्वाखिलात्मिके ।
तस्य सर्वस्य या शक्तिः सा त्वं किं स्तूयते सदा ।।

yatra kiÃcit kvacidvastu sadasadvàkhilàtmike ।
tasya sarvasya yà ÷aktiç sà tvaü kiü stٍyate sadà ॥

"Ó Vós, Self de tudo, de qualquer coisa que existe em qualquer tempo ou lugar, quer causa quer efeito, Vós sois o Poder por trás disso; como não Vos enaltecer?"

महाविद्या महामाया महामेधा महास्मृतिः।
महामोहा च भवती महादेवी महासुरी।।

mahàvidyà mahàmàyà mahàmedhà mahàsmçtiç ।
mahàmohà ca bhavatu mahàdevu mahàsuru ॥

"Vós sois o Supremo Conhecimento, Maya, intelecto, memória, ilusão e a grande Coragem dos deuses, bem como dos demônios."

SIVA STOTRA

करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा
श्रवणनयनजं वा मानसं चापराधम्।
विहितमविहितं वा सर्वमेतत् क्षमस्व
जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो।।

karacara¯akçtaü vàkkàyajaü karmajaü và
÷rava¯anayanajaü và mànasaü càparàdham ।
vihitamavihitaü và sarvametat kùamasva
karu¯àbdhe de jaya de jaya ÷ru mahàdeva ÷ambho ॥

"Os pecados cometidos pela ação das mãos e pés, através da fala ou pelo corpo, ou pelos olhos e ouvidos, – ou aqueles perpetrados em pensamento, – perdoe todos esses pecados de responsabilidade ou por omissão. A glória está em Vós, oceano de clemência! A glória está em Vós, Oh Mahadeva, Oh Shambho!"

Sri Sankaracharya

AS QUATRO FASES DO SOM

Os Vedas constituem a manifestação sonora do Ishvara. Aqueles sons tem quatro divisões, – *Para*, que encontra manifestação somente em Prana; *Pasyanti*, que encontra manifestação na mente; *Madhyama*, que encontra manifestação nos Indriyas; e *Vaikhari*, que encontra manifestação na expressão articulada.

A articulação é a última e mais completa expressão da energia sonora divina. *Para* é a manifestação mais elevada da energia sonora, a voz primitiva, a voz divina. A voz de *Para* converte-se nas raizes das ideias ou em germes de pensamentos. É a primeira manifestação da voz. Em *Para* os sons permanecem numa forma indiferenciada. Para, Pasyanti, Madhyama e Vaikhari são as várias gradações do som. Madhyama é o estado intermediário do som não-expresso. Seu lugar é o coração.

O lugar de Pasyanti é o umbigo ou o *Chakra Manipura*. Os Yogues que têm visão interna sutil podem experimentar o estado Pasyanti de uma palavra que tem cor e forma, que é comum a todos os idiomas e que tem a homogeneidade vibrante do som. Hindus, europeus, americanos, africanos, japoneses, pássaros, todas as bestas sentem o mesmo Bhavana de uma coisa no estado Pasyanti de voz ou de som. O gesto é um tipo sutil de linguagem muda. É um só e o mesmo para todas as pessoas. Qualquer pessoa de qualquer país fará o mesmo gesto, levando sua mão à boca de um modo particular, quando ela está com sede. Como o mesmo poder (ou *Shakti*), que opera através dos ouvidos tornando-se audição, pelos olhos, tornando-se visão e assim sucessivamente, o mesmo Pasyanti assume diferentes formas de som quando materializado. O Senhor se manifesta primeiro pelo poder seu *Mayáico* como *Para Vani* no Chakra Muladhara do umbigo; então como

Madhyama, no coração; e eventualmente como *Vaikhari*, na garganta e na boca. Essa é a descendência divina da Sua voz. Todo o Vaikhari é apenas a Sua voz; é a voz do *Virat Purusha*.

PREFÁCIO

Ó Divina Mãe Kundalini, ó Divina Energia Cósmica oculta nos homens! Vós sois Kali, Durga, Adisakti, Rajarajeswari, Tripurasundari, Maha-Lakshmi, Maha-Sarasvati! Vós possuis todos esses nomes e formas. Vós vos manifestastes como Prana, eletricidade, força, magnetismo, coesão e gravitação neste universo. Todo este universo descansa em Vosso seio. Todas as saudações para Vós, ó Mãe de deste mundo! Conduza-me para abrir o Nadi Sushumna e Vos acompanhar ao longo dos Chakras, até o Chakra Sahasrara, e fundir a mim mesmo a Vós e a Vosso cônjuge, o Deus Siva.

Yoga Kundalini é o Yoga que trata de Sakti Kundalini, os seis centros de energia espiritual (*Shat Chakras*), do despertar do Sakti Kundalini adormecido e de sua união com o Deus Siva no Chakra Sahasrara, no alto do crânio. Esta é uma ciência exata, também conhecida como *Laya Yoga*. Os seis centros são perfurados (*Chakra Bheda*) pelo transcurso de Sakti Kundalini para o topo da cabeça. 'Kundala' significa 'espiralado'. A sua forma é como uma serpente encaracolada; consequentemente, o nome Kundalini.

Todos concordam que uma das metas dos atos de todo homem é afiançar a felicidade para si mesmo. O mais elevado, bem como o derradeiro fim do homem deve ser, então, atingir a felicidade eterna, infinita, irrompível, suprema. Essa felicidade só pode ser obtida no próprio Self (ou *Atman*) da própria pessoa. Assim sendo, procure no interior para alcançar essa Felicidade eterna.

A faculdade do pensamento está presente apenas no ser humano. Somente o homem pode raciocinar, refletir e julgar. Somente ele pode comparar e discernir, pesar os prós e os contras e tirar conclusões e inferências. Essa é a razão pela qual apenas ele pode atingir a consciência de Deus. O homem que simplesmente come e bebe, que não exercita as suas faculdades mentais na realização do Self, é apenas um bruto.

Ó pessoas de mentalidade mundana! Acordem do sono de Ajnana. Abram seus olhos. Levantem-se e conquistem o conhecimento de Atman. Façam o Sadhana espiritual, despertem o Sakti Kundalini e obtenham o 'sono desperto' (*Samadhi*). Mergulhem no Atman.

Chitta é a substância mental, que assume várias formas. Essas formas constituem os *Vrittis* e são transformadas (*Parinama*). Essas transformações – ou modificações – são as ondas do pensamento, sorvedouros ou Vrittis. Se o Chitta pensar em uma manga, o Vritti de uma manga é formado no lago de Chitta. Isso vai assentar e outro Vritti será formado quando ele pensar em leite. Esses incontáveis Vrittis estão subindo e descendo no oceano de Chitta, causando inquietude na mente. Por que os Vrittis surgem do Chitta? Por causa dos *Samskaras* e dos *Vasanas*. Se você aniquilar todos os Vasanas, todos o Vrittis serão assentados por eles.

Quando um Vritti baixa, ele deixa uma impressão definida na mente subconsciente. Essa é conhecida como *Samskara* ou impressão latente. A soma total de todos os Samskaras é conhecida como "*Karmasaya*", ou receptáculo de trabalhos. Isso é chamado de *Sanchita Karma* (trabalhos acumulados). Quando um homem deixa o seu corpo físico, ele leva consigo o seu corpo astral de 17 *Tattvas* e o *Karmasaya* para o plano mental. Esse Karmasaya é consumido pelo conhecimento mais elevado, obtido através do *Asamprajnata Samadhi*.

Durante a concentração você deverá coletar cuidadosamente os raios dissipados da mente. Os Vrittis serão sempre ascendentes do oceano de Chitta. Você terá de baixar as ondas assim que elas surgem. Se todas as ondas baixarem, a mente fica tranquila e serena; então o Yogue desfruta de paz e felicidade. Assim, a verdadeira felicidade é interior. Você deverá ter isso sobrepujando a mente, não o pensamento em dinheiro, mulheres, crianças, renome, fama, luxo ou poder.

A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Observe a sua conduta quando você trata com outros. Não alimente sentimento de ciúmes para com os eles. Seja compassivo. Não odeie os pecadores. Seja amável com todos. Desenvolva em si uma complacência superior. O sucesso no Yoga será rápido se você empregar o máximo de energia em suas práticas Yógicas. Você também deve ter um desejo ardente pela Libertação e um intenso *Vairagya*. Deve ser sincero e fervoroso. São necessárias intenção e meditação constantes para entrar em Samadhi.

Aqueles que têm fé resoluta nos *Srutis* e *Shastras*, que têm *Sadachara* (conduta correta), que constantemente se engajam no serviço dos seus *Gurus* e que estão livres da luxúria, raiva, Moha, ganância e vaidade, facilmente atravessam o oceano de *Samsara* e atingem rapidamente o Samadhi. Da mesma maneira que o fogo queima um monte de folhas secas, também o fogo do Yoga queima todos os *Karmas*. O Yogue atinge Kaivalya. Através do Samadhi, o Yogue adquire intuição. O conhecimento verdadeiro flameja nele dentro de um segundo.

Neti, *Dhauti*, *Basti*, *Nauli*, *Asanas*, *Mudras*, etc., conservam o corpo saudável, forte e sob perfeito controle. Mas eles não são a razão e a finalidade de tudo no Yoga. Esses Kriyas o ajudarão em sua prática de Dhyana; Dhyana culminará em Samadhi, a realização do Self. Aquele que pratica os Kriyas do Hatha Yoga não é um Purna Yogue. Somente aquele que entrou no Asamprajnata Samadhi é um Purna Yogue: ele é um Yogue de Svatantra (absolutamente independente).

O Samadhi é de dois tipos, a saber: *Jada Samadhi* e *Chaitanya Samadhi*. O Hatha Yogue, através da prática do Mudra Khechari, pode se encerrar numa caixa e permanecer por meses e anos debaixo do chão. Não há nenhum conhecimento sobrenatural mais elevado nesse tipo de Samadhi, que é Jada Samadhi. No Chaitanya Samadhi, há 'perfeita percepção'. O Yogue adquire uma nova sabedoria, super sensorial.

Quando um homem pratica os Kriyas Yógicos, vários tipos de Siddhis são naturalmente adquiridos. Os Siddhis são obstáculos à realização: o Yogue não há de querer esses Siddhis, se deseja avançar e adquirir a realização mais elevada, a

Meta final. Aqueles que correm atrás dos Siddhis tornam-se os melhores chefes de família e homens voltados para o mundano. A Meta é somente a realização do Self. A soma total de conhecimentos deste universo nada é, quando comparada ao conhecimento espiritual que é obtido através da realização do Self.

Ascenda cuidadosamente na trilha do Yoga. Remova as ervas daninhas, os espinhos e os seixos pontiagudos do caminho. O renome e a fama são seixos pontiagudos. A corrente sutil da luxúria é a erva daninha. Os laços com família, crianças, dinheiro, discípulos, Chelas ou Ashram são os espinhos. São essas formas de Maya: elas não permitem que o aspirante marche para a frente; servem de obstáculos em seu caminho. O aspirante adquire falso Tushti, interrompe o seu Sadhana, imagina tolamente que o alcançou e tenta elevar outros. Isso é como um cego conduzindo outro cego. Quando o estudante Yógico inicia um Ashram, a luxúria lentamente se arrasta nele. O Vairagya original gradualmente desvanece. Ele perde o que conquistou e não está consciente de sua queda. O Ashram desenvolve a mentalidade mendicante e o egoísmo institucional. Ele é agora o mesmo chefe de família em uma outra forma (*Rupantara-bheda*); todavia, está no traje de um *Sannyasin*. Ó, aspirantes, precavenham-se!; advirto-os seriamente: nunca desenvolvam Ashrams. Lembrem-se da divisa: "**ISOLAMENTO, MEDITAÇÃO, DEVOÇÃO**." Marche diretamente à meta. Nunca abandone o zelo de Sadhana e Vairagya até atingir Bhuma, a meta mais elevada. Não se emaranhe na roda de renome, fama e Siddhis.

Nirvikalpa é o estado de superconsciência. Não há nenhum Vikalpas de qualquer tipo nessa condição. Esta é a Meta da vida. Todas as atividades mentais agora cessam. As funções do intelecto e os dez *Indriyas* param completamente. O aspirante agora repousa no Atman. Não há nenhuma distinção entre subjetivo e objetivo. O mundo e os pares de opostos desaparecem completamente. Esse é um estado além de toda a relatividade. O aspirante adquire conhecimento do Eu, suprema paz e infinitude, felicidade indescritível. Isto é também chamado de estado *Yogaroodha*.

Quando Kundalini é levado ao Sahasrara e quando estiver unido com o Deus Siva, resulta o perfeito Samadhi. O estudante Yógico bebe o Néctar da Imortalidade: ele alcançou a Meta. A Mãe Kundalini agora concluiu a sua tarefa. Glória à Mãe Kundalini! Que as suas bênçãos possam sobrir todos vocês!

Om Shantih! Shantih! Shantih!

ॐ

।। जागो मा कुल कुण्डलिनी ।।
जागो मा कुलकुण्डलिनी जागो माँ ।
तुमि नित्यानन्दैकस्वरूपिणी ।।
तुमि ब्रह्मानन्दस्वरूपिणी ।।
प्रसुप्त भुजगाकारा आधार पद्मवासिनी ।।
त्रिकोने जले कृशानुरु तापित हइलो तनु
मूलाधार त्यजे शिवे स्वयंभूलिंगवेष्टिनी ।।
गच्छ सुषुम्नार पथरु स्वाधिष्ठाने हवो उदितरु
मणिपुर अनाहत विशुद्धाज्ञा सञ्चारिणी ।।
शिरसि सहस्रदलेरु परम शिवेते मिले
क्रीडा करो कुतूहले सच्चिदानन्ददायिनी ।।
जागो मा कुले कुण्डलिनी जागो मा ।

OM

॥ jàgo mà kula kuṉḍalinụ ॥
jàgo mà kulakuṉḍalinụ jàgo mà ।
tumi nityànanda-svarʿpiṉụ ॥
tumi brahmànanda-svarʿpiṉụ ॥
prasupta bhujagàkàrà àdhàra padmavàsinụ ॥
trikone jale kç÷ànʿ, tàpita hailo tanu
mʿlàdhàra tyaja ÷ive svayaübhʿ-÷iva-veùñhinụ ॥
gaccha suùʿmnàra patha, svàdhiùñhàne havo udita,
maṉipʿra anàhata vi÷uddhàjÃà saĀcàriṉụ ॥
÷irasi sahasradale, parama ÷ivete mile
kruóà karo kutʿhale saccidànandadàyinụ ॥
jàgo mà kula kuṉḍalinụ jàgo mà ।

ORAÇÃO PARA A MÃE KUNDALINI

Acorde Mãe Kundalini.
Vós, cuja natureza é a felicidade Eterna – a felicidade do Brahman.
Vós, que resides como uma serpente adormecida no lótus de Muladhara,
Dolorido, afetado e aflito estou de corpo e mente,
Dê-me tua bênção e deixe teu lugar no lótus básico.
Cônjuge de Siva, o Deus Auto-produzido do Universo,
Siga o curso superior através do canal central.
Deixando para trás Svadhishthana, Manipuraka, Anahata, Vishuddha e Ajna.

Esteja unida a Siva, Vosso Senhor e Deus.
No Sahasrara – o lótus de mil pétalas do cérebro,
Brinque livremente, ó Mãe, Doadora da Suprema Felicidade.
Mãe, que é Existência, Conhecimento, Felicidade Absoluta.
Acorde, Mãe Kundalini! Acorde.

EXPERIÊNCIAS SOBRE O DESPERTAR DE KUNDALINI

Durante a meditação você tem visões divinas, experimenta divinos odores, divinos sabores, divinas sensações, ouve os sons divinos de Anahata. Você recebe instruções de Deus. Elas indicam que o Kundalini Shakti foi despertado. Quando está pulsando no Muladhara, quando os cabelos permanecem em suas raízes, quando Uddiyana, Jalandhara e Mulabandha vierem involuntariamente, você saberá que Kundalini despertou.

Quando a respiração pára sem qualquer esforço, quando o Kevala Kumbhaka vier por si só sem qualquer empenho, você saberá que o Kundalini Shakti tornou-se ativo. Quando sentir as correntes de Prana ascendendo ao Sahasrara, quando experimentar a felicidade, quando repetir Om automaticamente, quando não houver nenhum pensamento mundano em sua mente, você saberá que o Kundalini Shakti despertou.

Quando, em sua meditação, seus os olhos estão fixos em Trikuti (no meio das sobrancelhas), quando o Shambhavi Mudra operar, você saberá que o Kundalini tornou-se ativo. Quando sentir as vibrações do Prana em diferentes partes dentro do seu corpo, quando experimentar movimentos bruscos como choques elétricos, você saberá que o Kundalini tornou-se ativo. Quando sentir, durante a meditação, como se não tivesse nenhum corpo, quando suas pálpebras estão fechadas e não se abrem apesar do seu esforço, quando uma sensação como a corrente elétrica fluir pelos seus nervos, para cima e para baixo, você saberá que o Kundalini despertou.

Quando meditar, quando adquirir inspiração e discernimento, quando a natureza lhe revelar os seus segredos, todas as dúvidas desaparecem, você compreende claramente o significado dos textos Védicos e saberá que o Kundalini tornou-se ativo. Quando o seu corpo ficar leve como o ar, quando puder manter a mente equilibrada numa condição perturbada, quando possuir energia inesgotável para o trabalho, você saberá que o Kundalini tornou-se ativo.

Quando adquirir uma divina embriaguez, quando desenvolver o poder da oração, você saberá que o Kundalini despertou. Quando puder executar involuntariamente diferentes Asanas (posições de Yoga) sem a menor dor ou cansaço, você saberá que o Kundalini tornou-se ativo. Quando puder compor involuntariamente sublimes hinos e lindos poemas, você saberá que o Kundalini tornou-se ativo.

A ASCENSÃO GRADUAL DA MENTE

Chakras são os centros de Shakti como força vital. Em outras palavras, são centros de Pranashakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo, os Devatas regentes cujos nomes são para a Consciência Universal como Ele se manifesta na forma desses centros. Os Chakras não são perceptíveis aos sentidos físicos. Mesmo que fossem perceptíveis no corpo vivo que ajudaram a organizar, eles desaparecem com a desintegração do organismo por ocasião da morte.

A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Regule a sua conduta quando tratar com outros. Não abrigue sentimentos de ciúme para com eles. Seja compassivo. Não odeie os pecadores. Seja amável com todos. O sucesso no Yoga será rápido se você empregar o máximo de energia em suas práticas Yógicas. Você deve também desejar ardentemente a Libertação e ter um intenso *Vairagya*. Você deve ser sincero e fervoroso. São necessárias intenção e meditação constantes para entrar em Samadhi.

A mente de um homem mundano, fundamentada em desejos e paixões, movimentam-se nos Chakras Muladhara e Svadhishthana, situados perto do ânus e dos órgão reprodutores, respectivamente.

Tornando-se purificada, a mente sobe para o Chakra Manipura (o centro no umbigo) e experimenta um pouco de força e alegria.

Se a mente se tornar ainda mais pura, sobe ao Chakra Anahata (o centro no coração), experimenta felicidade e visualiza a forma efulgente do Ishta Devata (divindade tutelar).

Quando a mente torna-se altamente purificada, quando a meditação e a devoção ficam intensas e profundas, a mente sobe para o Chakra Visuddha (o centro na garganta) e experimenta poder e felicidade cada vez maiores. Mesmo quando a mente alcançou este centro, há possibilidade de descer para os centros inferiores.

Quando o Yogue alcança o Chakra Ajna (o centro entre as duas sobrancelhas), ele atinge Samadhi e percebe o Self Supremo, o Brahman. Há uma leve sensação de isolamento entre o devoto e o Brahman.

Se ele alcança o centro espiritual do cérebro, o Chakra Sahasrara – o lótus de mil pétalas – o Yogue atinge Nirvikalpa Samadhi, o estado de superconsciência. Ele se torna uno com o Brahman não-dual. Toda sensação de isolamento desvanece. Esse é o plano de consciência mais elevado, o Asamprajnata Samadhi supremo. Kundalini une-se com Siva.

O Yogue pode descer para o centro na garganta, dar instruções aos estudantes e fazer o bem a outras pessoas (Lokasamgraha).

PRANAYAMA PARA DESPERTAR KUNDALINI

Quando você praticar o exercício seguinte, concentre-se no Chakra Muladhara (na base da coluna vertebral), que tem formato triangular e é a sede do Kundalini Shakti. Tape a narina direita com o seu dedo polegar direito. Inspire lentamente pela narina esquerda até contar 3 Oms. Imagine que está inspirando o Prana com o ar atmosférico. A seguir, tape a narina

esquerda com os seus dedos mínimo e anular da mão direita e retenha a respiração por 12 Oms. Envie a corrente diretamente para baixo (pela coluna vertebral), até o lótus triangular, o Chakra Muladhara. Imagine que a corrente nervosa está se chocando contra o lótus e despertando Kundalini. Então, exale lentamente pela narina direita enquanto conta 6 Oms. Repita o processo na narina direita, como descrito acima, empregando as mesmas unidades e mantendo a mesma imaginação e sentimentos. Este Pranayama despertará o Kundalini depressa. Faça 3 vezes pela manhã e 3 vezes à noite. Aumente o número e o tempo, gradual e cautelosamente, de acordo com sua força e capacidade. Neste Pranayama, a concentração no Chakra Muladhara é o fator mais importante. Kundalini será rapidamente despertado se o grau de concentração for intenso e se o Pranayama for executado com regularidade.

PRANAYAMA KUNDALINI

Neste Pranayama, o Bhavana é mais importante do que a relação entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka.

Sente-se em Padma ou Siddha Asana, voltando-se para o Leste ou para o Norte.

Depois de prostrar-se mentalmente aos pés de lótus do Sat-Guru e recitar Stotras louvando Deus e o Guru, inicie com este Pranayama, que facilmente conduzirá ao despertar de Kundalini.

Inale profundamente, sem fazer qualquer ruído.

Conforme você inala, sinta como o Kundalini – que está adormecido no Chakra Muladhara – é despertado e está subindo de Chakra em Chakra. Na conclusão do Puraka ocorre o Bhavana, em que Kundalini alcançou o Sahasrara. Quanto mais vívida a visualização de Chakra após Chakra, mais e mais rápido será o seu progresso neste Sadhana.

Retenha a respiração por um curto período. Repita o Pranava ou o seu Mantra Ishta. Concentre-se no Chakra Sahasrara. Sinta que, pela Graça da Mãe Kundalini, a escuridão de ignorância que envolve a sua alma foi dispersada; sinta que todo o seu ser é atravessado de luz, poder e sabedoria.

Agora exale lentamente. E, conforme exala, sinta que o Kundalini Shakti está gradualmente descendo do Sahasrara, de Chakra em Chakra, para o Chakra Muladhara.

A seguir, recomece novamente o processo.

É impossível exaltar adequadamente esse maravilhoso Pranayama. É a varinha mágica para atingir a perfeição muito rapidamente. Mesmo uns poucos dias prática o convencerão de sua glória extraordinária. Comece hoje, neste momento.

Possa Deus abençoá-lo com alegria, felicidade e imortalidade.

KUNDALINI

A palavra Kundalini é familiar a todos os estudantes de Yoga, e é bem conhecida como o poder, na forma de uma serpente enrolada, residindo no Chakra Muladhara, o primeiro dos sete Chakras; os outro seis são: Svadhishthana, Manipuraka, Anahata, Visuddha, Ajna e Sahasrara, nesta ordem.

Todos os Sadhanas na forma de Japa, meditação, Kirtan e oração, como também todo o desenvolvimento das virtudes e a observância de austeridades como a verdade, a não-violência e a continência são melhor calculadas apenas para despertar essa serpente poderosa e fazê-la atravessar sucessivamente todos os Chakras, do Svadhishthana ao Sahasrara (também chamado de '*lótus de mil pétalas*', para unir com o Kundalini que atravessa todos os Chakras, como acima explicado, libertando o aspirante que pratica o assiduamente Yoga ou a técnica de união dela com o seu Senhor, e também obter sucesso em seu esforço.

Nas pessoas de mentalidade mundana, determinadas ao gozo dos prazeres sensoriais e sexuais, esse poder de Kundalini está adormecido devido à ausência de qualquer estímulo na forma de práticas espirituais, pois apenas o poder gerado por tais práticas desperta aquela serpente poderosa, e não qualquer outro poder derivado da posse de riquezas materiais e opulência. Quando o aspirante pratica seriamente todas as disciplinas, como ordenado nos Shastras e orientado pelo preceptor, no qual o Kundalini já teria sido despertado e alcançado o seu domicílio (Sadasiva), adquirindo qual realização abençoada que somente uma pessoa qualificada para agir como Guru ou preceptor espiritual, guiando e também ajudando outros a alcançar o mesmo fim; os véus ou camadas que enredam o Kundalini começam a ser desanuviados e são finalmente rasgados, e a serpente poderosa é empurrada ou guiada para cima.

As visões supersensoriais aparecem diante dos olhos mentais do aspirante; novos mundos com maravilhas indescritíveis e encantadoras revelam-se ao Yogue; plano após plano exibem a sua existência e grandeza ao praticante; o Yogue adquire conhecimento divino, poder e felicidade, em grau crescente, enquanto o Kundalini atravessa Chakra após Chakra, fazendo-os florescer em toda a sua glória, emanando a sua luz e fragrância divina e revelando os segredos e fenômenos divinos que permanecem ocultos dos olhos das pessoas de mentalidade mundana, que se recusam até mesmo a acreditar na existência deles.

Quando o Kundalini ascende a um Chakra (ou centro Yógico), o Yogue também sobe um passo ou é levado para cima na escala Yógica; ele lê mais uma página, a próxima página, no livro divino; conforme o Kundalini viaja para cima, também o Yogue avança para a meta ou perfeição espiritual em relação a ele. Quando o Kundalini alcança o sexto centro (ou Chakra Ajna), o Yogue adquire a visão Pessoal de Deus ou Saguna Brahman; quando a serpente poderosa alcança o último, o mais elevado (o Chakra Sahasrara ou *lótus de mil pétalas*), o Yogue perde a sua individualidade no oceano de Sat-Chit-Ananda (Existência / Conhecimento / Felicidade Absoluta) e se torna uno com Deus (ou Alma Suprema). Ele não é mais um homem comum, nem sequer um simples Yogue, mas um sábio completamente iluminado, tendo conquistado o eterno e ilimitado reino divino, um herói que venceu a batalha contra a ilusão, um Mukta [liberado] que cruzou o oceano da ignorância e da existência transmigratória, um super-homem dotado da autoridade e da capacidade de salvar as outras almas que lutam no

mundo relativo. As escrituras o saúdam muitíssimo, na forma de máxima glorificação possível, e à sua realização. Os seres celestiais o invejam, não excluindo sequer a Trindade, a saber: Brahma, Vishnu e Siva.

Kundalini e o Sadhana Tântrico

O Yoga Kundalini na verdade pertence ao Sadhana Tântrico, que fornece uma descrição detalhada a respeito da serpente poderosa e dos Chakras, como acima mencionado. A Mãe Divina, o aspecto ativo da Existência / Conhecimento / Felicidade AbsolutA, reside nos corpos de homens e mulheres na forma de Kundalini, e todo Sadhana Tântrico almeja o despertar dEla e a realização da união dEla com Deus (Sadasiva) no Sahasrara, como foi descrito em detalhes no princípio. Os métodos adotados para alcançar esse fim, no Sadhana Tântrico, são: Japa em nome da Mãe, orações e vários rituais.

Kundalini e o Hatha Yoga

O Hatha Yoga também edifica a sua filosofia em torno de Kundalini; os métodos nele adotados são diferentes daqueles do Sadhana Tântrico. O Hatha Yoga busca despertar o Kundalini através de disciplina do corpo físico, purificação dos Nadis e controle do Prana. Por meio de várias posições físicas denominadas *Asanas Yoga*, ele tonifica todo o sistema nervoso e consegue fazê-lo sob o seu controle consciente; com Bandhas e Mudras, controla o Prana, regula os seus movimentos e até mesmo os bloqueia e veda, impedindo que sejam movidos; purifica os órgãos internos do corpo físico através dos Kriyas; finalmente, pelo Pranayama, conserva a própria mente sob controle do Yogue. O Kundalini é feito para ascender ao Sahasrara pela combinação desses métodos.

Kundalini e o Raja Yoga

O Raja Yoga nada menciona sobre Kundalini, mas propõe um caminho ainda sutil, mais elevado, filosófico e racional, e pede que o aspirante controle a mente, remova todos os sentidos e mergulhe na meditação. Distintamente do Hatha Yoga – que é mecânico e místico – o Raja Yoga ensina uma técnica de oito partes, apelando ao coração e ao intelecto dos aspirantes. Advoca o desenvolvimento moral e ético através de *Yama* e *Niyama*, ajuda no aperfeiçoamento intelectual e cultural pelo *Svadhyaya* [estudo das Escrituras Sagradas], satisfaz os aspectos emocionais e devocionais da natureza humana pela submissão à vontade do Criador; tem também um elemento de misticismo pela inclusão do Pranayama como uma de suas oito partes; finalmente, prepara o aspirante para a meditação inquebrantável no Absoluto através do penúltimo passo da concentração. Nem na filosofia, nem em sua prescrição dos métodos, o Raja Yoga menciona Kundalini, mas estabelece a mente humana e Chitta como objetivos a serem destruídos: apenas eles fazem a alma individual esquecer a sua verdadeira natureza e causam o nascimento, a morte e todas as aflições da existência.

Kundalini e Vedanta

Mas, quando chegamos ao Vedanta, não há nenhuma questão sobre Kundalini ou qualquer gênero de métodos místicos e mecânicos. É tudo inquirição e especulação filosófica. De acordo com o Vedanta, a única coisa a ser destruída é a ignorância sobre a verdadeira natureza, e essa ignorância não pode ser destruída pelo estudo, por Pranayama ou pelo trabalho, ou por qualquer volume de sofrimento físico e tortura, mas apenas pelo conhecimento da verdadeira natureza, que é Sat-Chit-Ananda (Existência / Conhecimento / Felicidade). O homem é sempre divino, livre e uno com o Espírito Supremo, do qual ele se esquece para identificar-se com a matéria, que é em si mesma um aspecto ilusório e uma superimposição no espírito. Libertação é livrar-se da ignorância, e o aspirante é constantemente aconselhado a dissociar-se de todas as limitações e identificar-se com o espírito em tudo penetrante, não-dual, feliz, calmo, homogêneo (Brahman). Quando a meditação é intensificada, a individualidade é eclipsada ou completamente apagada no oceano da Existência. Da mesma maneira que uma gota d'água deitada numa frigideira é imediatamente 'chupada' e desaparece da cognição, a consciência individual é sugada pela Consciência Universal e é absorvida por ela. Segundo o Vedanta, não pode haver uma verdadeira Libertação num estado de multiplicidade; o estado de Unidade completa é a meta a ser almejada, somente para a qual toda a criação está lentamente se mudando.

INTRODUÇÃO

Essência do Yoga Kundalini

A palavra YOGA vem da raiz *Yuj*, que significa *unir*, e, em seu sentido espiritual, é o processo pelo qual o espírito humano é trazido em comunhão próxima e consciente ao (ou fundido no) Espírito Divino, em concordância com a natureza do espírito humano, que é sustentado para estar separado de (Dvaita, Visishtadvaita) ou com (Advaita) o Espírito Divino. Como, de acordo com o Vedanta, a última proposição é afirmada, Yoga é o processo pelo qual a identidade dos dois (Jivatman e Paramatman) – cuja identidade sempre existe, de fato – é realizado pelo Yogue ou praticante de Yoga. Isso é obtido porque o Espírito passou através do véu de Maya que, como mente e matéria, obscurece esse conhecimento de si mesmo. Os meios pelos quais isso é alcançado são os processos Yógicos que liberam o Jiva de Maya. Assim diz o Gheranda-Samhita: "Não há qualquer laço de força equivalente a Maya, e nenhum poder maior para destruir aquele laço do que o Yoga." Do ponto de vista Advaítico ou Monístico o Yoga, no sentido de união final, é inaplicável; a união implica num dualismo entre o Divino e o espírito humano. Em tal situação, ele denota o processo em lugar do resultado. Quando os dois são considerados como distintos, o Yoga pode ser aplicado a ambos. Uma pessoa que pratica Yoga é chamada de Yogue.

Nem todos são competentes para tentar o Yoga; somente muito poucos o são, na verdade. A pessoa deve, nesta ou em outras vidas, passar pelo Karma ou serviço abnegado; pelas observâncias ritualísticas, sem conexão com as suas ações ou os frutos delas; por Upasana, ou adoração devocional; e colher o fruto disso, a saber: uma mente pura (Chittasuddhi). Isso não significa meramente uma mente livre da impureza sexual. A obtenção disso e de outras qualidades é o A-B-C do Sadhana. Uma pessoa pode ter a mente pura neste sentido e ainda ser completamente incapaz para o Yoga. Chittasuddhi consiste não somente de pureza moral de toda natureza, mas em conhecimento, desprendimento, capacidade para a atividade puramente intelectual, atenção, meditação, e assim sucessivamente. A mente é trazida a este ponto por Karma Yoga e Upasana; quando, no caso do Jnana Yoga, há renúncia e desapego do mundo e de seus desejos, o caminho do Yoga então está aberto para a realização da última Verdade. Pouquíssimas pessoas são realmente competentes para o Yoga em sua forma mais elevada. A maioria deve buscar o seu avanço ao longo do caminho do Karma Yoga e da devoção.

De acordo com uma escola de pensamento, há quatro formas principais de Yoga: Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga e Raja Yoga; o Yoga Kundalini é na verdade Laya Yoga. Há outra classificação: Jnana Yoga, Raja Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga e Mantra Yoga; isso é baseado na ideia de que há cinco aspectos de vida espiritual: — Dharma, Kriya, Bhava, Jnana e Yoga; o Mantra Yoga tem duas variedades, que trilham ao longo do caminho de Kriya ou Bhava. Há sete Sadhanas de Yoga: Sat-Karma, Asana, Mudra, Pratyahara, Pranayama, Dhyana e Samadhi, os quais purificam o corpo, estabelecem posições para os propósitos do Yoga, abstração dos objetos dos sentidos, controle da respiração, meditação e êxtase; este é de dois tipos: imperfeito [Savikalpa], no qual o dualismo não é completamente superado, e perfeito [Nirvikalpa] que é a completa experiência Monística – a realização da Verdade do Mahavakya AHAM BRAHMASMI – um conhecimento no sentido de realização que, como será observado, não produz a Libertação (Moksha) mas é a própria Libertação. Diz-se que o Samadhi do Laya Yoga é o Savikalpa Samadhi, e que todo o Raja Yoga é Nirvikalpa Samadhi. Os primeiros quatro processos são físicos, os três últimos são mentais e supramentais. Através desses sete processos, determinadas qualidades são conquistadas, respectivamente: pureza (Sodhana), firmeza e força (Dridhata), coragem (Sthirata), perseverância (Dhairya), leveza (Laghava), percepção (Pratyaksha) e desprendimento que conduz à Libertação (Nirliptatva).

O que é conhecido como Yoga de oito ramos (Ashtanga Yoga) contém cinco dos Sadhanas anteriores (Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana e Samadhi) e outros três, a saber: Yama, ou autocontrole através da castidade; Ahimsa, temperança, abstenção do mal e outras virtudes; Niyama, observâncias religiosas, caridade e assim por diante, com devoção a Deus (Isvara-Pranidhana) e Dharana, a fixação dos órgãos internos no seu objetivo, como orientado na prática Yoga.

O homem é um microcosmo (Kshudra Brahmanda): tudo o que existe no universo exterior existe também nele. Todos os Tattvas e mundos estão dentro dele e assim é o Supremo Siva-Sakti. O seu corpo pode ser dividido em duas partes principais, ou seja: cabeça e tronco de um lado e as pernas de outro. O centro do corpo humano está entre essas duas partes, na base da espinha, onde começam as pernas. Suportando o tronco e ao longo de todo o corpo encontra-se a espinha dorsal. Esse é o eixo do corpo, da mesma maneira que o monte Meru é o eixo da Terra. Consequentemente, a espinha humana é chamada *Merudanda*, o eixo pessoal ou Meru. As pernas e pés são grosseiros e exibem menos sinais de consciência que o tronco, com sua matéria branca e cinzenta; por sua vez, neste aspecto o tronco é subordinado à cabeça contendo o cérebro físico, ou órgão mental, com sua matéria branca e cinzenta. As posições da matéria branca e cinzenta na cabeça e na coluna vertebral são respectivamente invertidas. O corpo e as pernas, abaixo do centro, são os sete mundos baixos ou inferiores que suportam o Sakti ou Poderes do universo. Do centro para cima, a consciência se manifesta mais livremente pelos centros espinhais e cerebrais. Aqui se encontram as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa "o que é visto" (Lokyante), quer dizer, experimentado, e são, portanto, os frutos do Karma na forma particular de renascimento. Essas regiões, a saber: os Lokas Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha e Satyas correspondem aos seis centros; cinco no tronco; o sexto no centro cerebral inferior; o sétimo no cérebro superior (ou Satyaloka), o domicílio do Supremo Siva-Sakti.

Os seis centros são: Muladhara ou raiz de apoio, situado na base da coluna vertebral, numa posição do períneo a meio caminho entre a raiz dos órgão genitais e o ânus; acima deste, na região dos órgão genitais, abdômen, coração, tórax e garganta e na testa (entre os dois olhos) estão, respectivamente: Chakras Svadhishthana, Manipura, Anahata, Visuddha e Ajnas (ou lótus). Estes são os principais centros; todavia, alguns textos falam de outros como os Chakras Lalana, Manas e Soma. A sétima região além dos Chakras é o cérebro superior, o centro mais elevado de manifestação da consciência no corpo e, portanto, o domicílio do Supremo Siva-Sakti. Quando se diz que é o "domicílio", não significa que o Supremo lá se encontra, no nosso sentido trivial de "morador", ou seja, está lá e não em outro lugar! O Supremo nunca é localizado, ainda que as suas manifestações o sejam. Ele está em todos lugares, dentro e fora do corpo, mas diz-se que está no Sahasrara, porque é lá que o Supremo Siva-Sakti é percebido. E assim deve ser, porque a consciência é percebida entrando e atravessando as mais altas manifestação da mente, o Sattvamayi Buddhi, acima e além do qual estão os mesmos Saktis Chit e Chidrupini. Dos seus aspectos Siva-Sakti Tattva, a Mente é evoluída em sua forma como Buddhi, Ahamkara, Manas e sentidos associados (Indriyas), cujo centro está sobre o Chakra Ajna e abaixo do Sahasrara. De Ahamkara procedem os Tanmatras, ou generalidades dos sentidos particulares que desenvolvem as cinco formas da matéria sensível (Bhuta), a saber: Akasa (éter), Vayu (ar), Agni (fogo), Apah (água) e Prithvi (terra). A tradução aqui atribuída não implica que os Bhutas são iguais aos elementos ocidentais de ar, fogo, água e terra. Os termos indicam variadas gradações da matéria, do etéreo ao sólido. Assim, Prithvi ou terra é qualquer matéria no estado Prithvi, ou seja, o que pode ser percebido pelo Indriya do olfato. Mente e matéria penetram todo o corpo, mas há centros nos quais eles são predominantes. Assim, Ajna é o centro da mente, enquanto os cinco Chakras mais baixos são os centros dos cinco Bhutas: Visuddha de Akasa, Anahata de Vayu, Manipura de Agni, Svadhishthana de Apah e Muladhara de Prithvi.

Em resumo, o homem é como um microcosmo todo penetrado pelo Espírito (o qual se manifesta de modo mais puro no

Sahasrara), veiculado por Sakti na forma de mente e matéria, o centro do qual é o sexto e seguindo-se os demais cinco Chakras, respectivamente.

Os seis Chakras foram identificados com os seguintes plexos, a partir do mais baixo, Muladhara: plexo sacrococígeo, plexo sacral, plexo solar (que forma a grande junção das cadeias simpáticas da direita e da esquerda, Ida e Pingala, com o eixo cérebro-espinhal). Conectada a este, há o plexo lombar. Então segue-se o plexo cardíaco (Anahata), o plexo laríngeo e, por último, o cerebelo (ou Ajna), com seus dois lóbulos. Sobre eles está o Manas-Chakra ou cérebro central e, finalmente, o Sahasrara – ou cérebro superior. Os seis Chakras são os centros vitais no interior da coluna vertebral, na matéria branca e cinzenta. Contudo, eles podem (e provavelmente o fazem) influenciar e governar toda a área fora da espinha, na região lateral do corpo para (e co-extensivo com) aquela seção da coluna vertebral na qual um centro particular é localizado. Os Chakras são centros de Sakti como força vital. Em outras palavras, são centros de Pranasakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo, os dirigentes Devatas, que são nomes para a Consciência Universal de como Ele se manifesta na forma desses centros. Os Chakras não são perceptíveis aos sentidos físicos. Mesmo que fossem perceptíveis no corpo vivo que ajudaram a organizar, eles desaparecem com a desintegração do organismo por ocasião da morte. Como a autópsia do corpo não revela esses Chakras na coluna vertebral, algumas pessoas pensam que eles absolutamente não existem e que são apenas 'fabricados' por uma imaginação fértil. Essa atitude nos faz lembrar de um médico que afirmou ter executado muitas autópsias sem jamais ter descoberto uma alma!

As pétalas dos lótus variam em número, sendo respectivamente 4, 6, 10, 12, 16 e 2, começando no Muladhara e terminando no Ajna. Há 50 no total, como as letras do alfabeto [Sânscrito] que estão nas pétalas; quer dizer, os Matrikas são associados aos Tattvas; desde que ambos são produtos do mesmo processo Cósmico criativo, manifestam-se como função fisiológica ou psicológica. É digno de nota que o número de pétalas é o mesmo das letras (omitindo Ksha ou a segunda La), e que essas 50, multiplicadas por 20, resultam nas 1000 pétalas do Sahasrara, um número que é indicativo da infinitude.

Mas por que, pode-se perguntar, as pétalas variam em número? Por exemplo, por que há 4 no Muladhara e 6 no Svadhishthana? A resposta é que o número de pétalas em qualquer Chakra é determinado pelo número e posição dos Nadis (ou nervos Yoga) ao redor daquele Chakra. Assim, quatro Nadis circundando e atravessando os movimentos vitais do Chakra Muladhara lhe dão a aparência de um lótus de quatro pétalas, e são desse modo as configurações feitas pelas posições dos Nadis em qualquer centro específico. Tais Nadis não são aqueles que são conhecidos como Vaidya; este é o nervo físico comum, mas os anteriores, de que aqui tratamos, são os chamados Nadis Yoga, que são canais sutis (Vivaras), ao longo dos quais flui a corrente Prânica. O termo Nadi vem da raiz *Nad*, que significa 'movimento'. O corpo está repleto de um número incontável de Nadis. Se fossem revelados aos olhos, o corpo se apresentaria com a aparência de um quadro altamente complexo de correntes oceânicas. Superficialmente, a água parece uniforme e estática, mas o exame mostra que ela está se movimentando com variados graus de força em todas as direções. Todos esses lótus existem na coluna vertebral.

Merudanda é a coluna vertebral. A anatomia ocidental divide-a em cinco regiões; e será observado, corroborando a teoria aqui exposta, que essas correspondem às regiões nas quais os cinco Chakras estão localizados. O sistema espinhal central inclui o cérebro ou encéfalo, contido no crânio (no qual estão os Chakras Lalana, Ajna, Manas e Soma, bem como o Sahasrara), como também a espinha dorsal, que se estende da borda superior do Atlas (abaixo do cerebelo), e desce até a segunda vértebra lombar (onde se afila num ponto chamado '*terminal filum*'). Dentro da espinha está a corda, uma combinação de matéria cerebral cinzenta e branca na qual estão os cinco Chakras inferiores. É notável que o *terminal filum* antigamente fosse tomado por uma mera corda fibrosa; um veículo inadequado, poderia alguém pensar, para o Chakra Muladhara e o Sakti Kundalini. Todavia, investigações microscópicas mais recentes detectaram a existência de matéria cinzenta altamente sensível no *terminal filum*, que representa a posição do Muladhara. De acordo com a ciência ocidental, a espinha dorsal não é apenas uma condutora entre a periferia e os centros de sensação e volição, mas também um centro independente ou, mais apropriadamente, um grupo de centros. O Sushumna é um Nadi no centro da coluna vertebral. Sua base é chamada Brahma-Dvara ou Portão do Brahman. Quanto às relações fisiológicas dos Chakras, tudo o que pode ser dito com algum grau de certeza é que os quatro acima do Muladhara têm relação com os sistemas genital-excretor, digestivo, cardíaco e respiratório; e que os dois centros superiores, o Ajna (associado com os Chakras) e o Sahasrara, denotam de várias formas a sua atividade cerebral, terminando no repouso da Pura Consciência obtida através do Yoga. Os Nadis laterais, Ida e Pingala, são as cordas simpáticas esquerda e direita, cruzando a coluna central de um lado a outro, formando com o Ajna e o Sushumna um nó triplo chamado Triveni; diz-se que esse é o ponto da medula onde as cordas simpáticas se unem e levam à sua origem – este Nadi, junto com os dois lobulados, Ajna e Sushumna, formam a figura do caduceu do Deus Mercúrio, que alguns dizem representá-lo.

Como é que o despertar do Sakti Kundalini e a Sua união com Siva realizam o estágio de união extática (Samadhi) e a experiência espiritual que é alegada?

Em primeiro lugar, há duas linhas principais de Yoga: Dhyana ou Bhavana-Yoga e Yoga Kundalini; e há uma diferença marcante entre as duas. A primeira classe é aquela na qual o êxtase (Samadhi) é obtido através de processos intelectuais (Kriya-Jnana) de meditação e com a possível ajuda dos métodos auxiliares do Mantra ou Hatha Yoga (diversamente do despertar de Kundalini) e pela renúncia do mundo. A segunda classe deixa de lado aquelas partes do Hatha Yoga nas quais, entretanto, os processos intelectuais não são negligenciados, o Sakti criativo e sustentador de todo o corpo é de fato e verdadeiramente unido a Deus em consciência. O Yogue faz com que Ela o apresente ao Deus dEla, e desfruta a felicidade da união através dEla. Embora seja ele quem A desperte, é Ela que ganha conhecimento ou Jnana, para Ela, que é Ela Mesma. O Dhyana Yogue ganha conhecimento com o estado Supremo que seus próprios poderes meditativos podem lhe dar e não sabe do prazer da união com Siva dentro e através do Corpo poderoso fundamental. Ambas as formas de Yoga

diferem em método e resultado. O Hatha Yogue considera o seu Yoga e o seu fruto como os mais elevados; o Yogue Jnana pode pensar de modo similar do seu próprio sistema. O Kundalini é tão renomado que muitos buscam conhecê-lo. Havendo estudado a teoria desse Yoga, alguém poderia perguntar: "Pode-se seguir sem ele?" A resposta é: "Depende de para qual você está olhando." Se deseja despertar o Sakti Kundalini, desfrutar a felicidade da união de Siva e Sakti através dEla e conquistar os poderes associados (Siddhis), é óbvio que esse fim só pode ser alcançado pelo Yoga Kundalini. Em tal caso, há alguns riscos incursos. Mas se é buscada a Libertação sem o desejo da união através de Kundalini, então tal Yoga não é necessário; a Libertação pode ser obtida através do Puro Jnana Yoga através do desprendimento, exercício e serenidade mental, sem qualquer despertar do poder corporal central. Em vez de começar pelo mundo para se unir com Siva, o Yogue Jnana atinge esse resultado apartando-se do mundo. Um é o caminho do prazer; outro o do asceticismo. O Samadhi também pode ser obtido tanto no caminho da devoção (Bhakti) como no do conhecimento. Realmente, a devoção mais elevada (*Para Bhakti*) não é diferente do Conhecimento; ambos são Realizações. Mas, enquanto a Libertação (Mukti) é atingível por qualquer método, há outras diferenças destacadas entre os dois. Um Yogue Dhyana não deve negligenciar o seu corpo, sabendo que ele é constituído de ambos, mente e matéria, e como cada um reage com o outro. A negligência ou a mera mortificação do corpo são mais aptos a produzir uma imaginação desordenada do que uma verdadeira experiência espiritual. Contudo, ele não se preocupa com o corpo no mesmo sentido que o Hatha Yogue. É possível ser um Dhyana Yogue bem sucedido e ainda ser fraco de corpo e saúde, doente e pouco vivido. O seu corpo – e não ele – determina quando ele morrerá. Ele não pode morrer à vontade. Quando ele estiver em Samadhi, o Sakti Kundalini ainda estará adormecido no Muladhara, e nenhum dos sintomas físicos, felicidade física ou poderes (Siddhis), descritos como associados ao Seu despertar, são observados no caso dele. O êxtase que ele chama "Libertação enquanto ainda vivo" (Jivanmukti) não é um verdadeiro estado de real Libertação. Ele pode ainda estar sujeito a um corpo de sofrimento do qual somente escapa através da morte, quando enfim é libertado. Seu êxtase está na natureza de uma meditação que passa pelo Vazio (Bhavana-samadhi), efetuada pela negação de toda forma de pensamento (Chitta-Vritti) e renúncia do mundo – um processo comparativamente negativo, no qual o ato positivo de elevar o Poder Central do corpo não leva a parte alguma. Através do esforço, a sua mente (que é um produto de Kundalini como Prakriti Sakti), junto com seus desejos mundanos, é apaziguada de maneira que o véu produzido pelo funcionamento da mente é removido da Consciência. Em Laya Yoga, o Próprio Kundalini, quando despertado pelo Yogue (pois tal despertar é a sua atividade e obrigação), alcança para ele essa iluminação.

Mas por que, pode-se perguntar, deve alguém preocupar-se com o corpo e o seu poder Central e, mais particularmente, considerando o envolvimento de riscos e dificuldades incomuns? A resposta já foi dada. É a perfeição e a certeza de realização pela influência do Poder que é o próprio Conhecimento (Jnanarupa Sakti), a aquisição intermediária de poderes (Siddhis), e os prazeres intermediários e finais.

Se a Realidade Última é aquela que existe sob dois aspectos, do prazer inativo do Self e da Libertação de todas as formas de prazeres ativos dos objetos, que é como puro espírito e como espírito na matéria, então uma união completa com a Realidade exige tal unidade em ambos os seus aspectos. Devem ambos ser conhecidos aqui (Iha) e lá (Amutra). Quando corretamente apreendidos e praticados, há verdade na doutrina que ensina ao homem a necessidade de fazer o melhor de ambos os mundos. Não há nenhuma verdadeira incompatibilidade entre os dois, desde que a ação seja tomada em conformidade com a lei universal da manifestação. É seguro ser um falso ensinamento que a vida futura de felicidade apenas possa ser agora obtida pela ausência de prazer, ou pela busca deliberada de sofrimento e mortificação. O Siva único é a Suprema Experiência Feliz que aparece na forma do homem com uma vida mesclada de prazer e de dor. A felicidade agora e a felicidade da Libertação podem ambas ser atingidas aqui e no futuro, se a identidade de Siva seja percebida em cada ato humano. Isso será alcançado tornando toda função humana, sem exceção, num ato religioso de sacrifício e adoração (Yajna). No antigo ritual Vaidik, o prazer através da comida e da bebida era precedido e acompanhado pelo sacrifício cerimonial e ritual. Tal prazer era fruto do sacrifício e um presente dos Devas. Num estágio mais elevado na vida de um Sadhaka, ele é oferecido ao Único de quem todos os presentes chegam e de quem os Devatas são formas inferiores e limitadas. Mas esssa oferenda também envolve um dualismo da qual o Monístico mais elevado (Advaita) Sadhana está livre. Aqui a vida individual e a vida mundana são conhecidas como uma. E o Sadhaka, quando comendo, bebendo ou cumprindo qualquer outra das funções naturais do corpo, assim o faz, dizendo e sentindo "Sivoham." Não é meramente o indivíduo isolado que age e desfruta: é Siva que assim faz, nele e através dele. Tal pessoa reconhece, como foi dito, que sua vida e o conjunto de todas as suas atividades não são coisas separadas; ser contido e buscar egoísticamente por ele e por sua própria causa, dele separado, como se o prazer fosse algo a ser furtado da vida pela própria força, sem a sua ajuda e com um sentido de diferenciação; mas sua vida e todas as suas atividades são concebidas como parte da ação do divino na Natureza (Shakti), manifestando e operando na forma humana. Na batida pulsante do seu coração ele percebe que o ritmo vibrante através dele é a música da Vida Universal. Negligenciar ou renegar as necessidades do corpo, pensar nelas como algo não divino, é negligenciar e negar a vida maior da qual ele é uma parte e falsear a grande doutrina da unidade de tudo e da identidade última de Matéria e Espírito. Governado por tal conceito, mesmo as mais humildes necessidades físicas assumem uma significação cósmica. O corpo é Shakti; suas necessidades são as necessidades de Shakti. Quando o homem desfruta, é Shakti que desfruta através dele. Em tudo o que ele vê e faz, é a Mãe que olha e age, seus olhos e mãos são dEla. O corpo inteiro e todas as suas funções são manifestações dEla. Quando o homem procura ser o mestre de si mesmo, busca em todos os planos, físico, mental e espiritual; mas nem eles podem ser apartados, porque estão todos relacionados, constituindo aspectos distintos de uma Consciência que penetra tudo. "Quem", pode-se perguntar, "é o mais divino: aquele que negligencia e rejeita o corpo ou a mente com que ele pode atingir alguma suposta superioridade espiritual, ou aquele que aprecia ambos justamente como formas do Espírito que eles revestem?" A realização é mais rápida e verdadei-

ramente atingida discernindo o Espírito interior como todo o ser e suas atividades, fugindo então de deixar estes de lado como sendo não espirituais ou ilusórios e impedimentos no caminho. Se não corretamente concebidos, eles podem ser empecilhos e causas de queda; caso contrário eles se tornam instrumentos de obtenção; e que outros temos à mão? E assim, quando os atos são concluídos e se sente humor (Bhava), esses atos dão prazer; e o Bhava repetido e prolongado produz a experiência divina (Tattva-Jnana) que é a Libertação. Quando a Mãe é vista em todas as coisas, Ela é percebida como aquEla que está além de tudo.

Estes princípios gerais têm sua aplicação mais frequente na vida mundana, antes da entrada no próprio caminho do Yoga. Todavia, o Yoga aqui descrito é também uma aplicação desses mesmos princípios, na medida em que são desse modo reivindicados assim que Bhukti e Mukti (prazer e Libertação) são atingidos.

Através dos processos mais baixos do Hatha Yoga, busca-se alcançar um corpo físico perfeito, o qual será também um instrumento completamente ajustado pelo qual a mente pode funcionar. Uma mente perfeita, novamente, aproxima-se e, em Samadhi, passa para a Pura Consciência dele. O Hatha Yogue busca um corpo que será tão forte quanto o aço, saudável, livre de sofrimento e, por conseguinte, duradouro. Ele é o mestre do corpo – o mestre da vida e da morte. Sua forma luminosa desfruta da vitalidade da juventude. Ele vive tanto quanto tenha vontade de viver e desfruta do mundo das formas. Sua morte é a vontade da morte (Iccha-Mrityu); quando faz o nobre e maravilhosamente expressivo gesto de dissolução (Samhara-Mudra), ele se retira de modo grandioso. Mas, pode-se dizer, o Hatha Yogue adoece e morre. Em primeiro lugar, a disciplina completa é uma das dificuldade e risco, e só pode ser procurada sob a orientação de um Guru qualificado. A prática sem ajuda e malsucedida não somente pode conduzir à doença, mas à morte. Aquele que busca conquistar o Deus da morte incorre no risco, em caso fracasso, de uma conquista mais veloz por Ele. É claro que nem todos os que tentam esse Yoga são tão bem sucedidos ou se encontram na mesma escala de sucesso. Aqueles que falham não apenas incorrem nas debilidades dos homens comuns, mas também noutras trazidas por práticas que foram imprudentemente buscadas ou para as quais eles não estavam preparados. Os que têm sucesso, alcançam-no em graus variados. Alguém pode prolongar sua vida à idade sagrada de 84, outros até 100; outros, ainda mais longe. Pelo menos teoricamente, aqueles mais aperfeiçoados (Siddhas) partem deste plano apenas quando têm vontade. Nem todos têm a mesma capacidade ou oportunidade, força de vontade, energia corporal ou circunstância. Nem todos podem ter a disposição ou a habilidade para seguir as rígidas regras necessárias para o sucesso. Nem a vida moderna, em geral, oferece oportunidade para uma cultura física tão completa. Nem todos os homens desejam uma vida assim, ou podem sequer imaginar a amplitude das dificuldades envolvidas em sua obtenção. Alguns podem desejar a libertação dos seus corpos, e que esta seja tão rápida quanto possível. Então, diz-se-lhes que é mais fácil ganhar a Libertação do que a Imortalidade! Isso pode ser encarado como desinteresse, renúncia ao mundo, disciplina moral e mental. Mas conquistar a morte é mais difícil do que isso, pois tais qualidades e atos não o ajudarão isoladamente. Aquele que assim conquista, celebra a vida na concha de uma mão e, se ele for um Yogue (Siddha) bem sucedido, a Libertação na outra mão. Ele tem o Prazer e a Liberdade; é o Imperador, Mestre do Mundo e possuidor da felicidade que está além de todos os mundos. Assim, o Hatha Yogue sustenta que todo Sadhana é inferior ao Hatha Yoga.

O Hatha Yogue que trabalha pela Libertação assim o faz através do Yoga Laya Sadhana ou do Yoga Kundalini, que dão prazer e Libertação. Em todos os centros para os quais desperta Kundalini, ele experimenta formas especiais de felicidade e conquista poderes especiais. Conduzindo-A para Siva no seu centro cerebral, ele desfruta a Suprema felicidade, que em sua natureza é como a Libertação, e a qual, quando estabelecida em permanência, é a própria Libertação que está no abrandamento de Corpo e Espírito.

A energia (Shakti) polariza a si mesma em duas formas, a saber: estática ou potencial (Kundalini) e dinâmica (as forças de funcionamento do corpo como Prana). Por trás de toda atividade há um fundo estático. Esse centro estático no corpo humano é o Poder central da Serpente no Muladhara (raiz de apoio). Tal poder é o suporte estático (Adhara) de todo o corpo e todo ele é movido por suas forças Prânicas. Esse Centro de Poder (Kendra) é uma forma grosseira de Chit (ou Consciência); quer dizer, em si mesmo (Svarupa), é Consciência; e pela aparência é um Poder que, como forma mais alta de Força, é uma manifestação dela. Da mesma maneira que há uma distinção (todavia idêntica em sua base) entre a Suprema Consciência Inativa e o Seu Poder ativo (Shakti), quando a Consciência se manifesta como Energia (Sakti), possui o duplo aspecto de energia potencial e cinética. Não pode haver uma verdadeira divisão da Realidade. Para o olho perfeito do Siddha, o processo de tornar-se é uma atribuição (Adhyasa). Mas ao olho imperfeito do Sadhaka, ou seja, o aspirante a Siddhi (realização aperfeiçoada), para o espírito que ainda está labutando pelos planos inferiores e de vários modos identificam-se com eles, a aparência é real. O Yoga Kundalini é uma retribuição da Verdade Vedântica desse ponto de vista prático, e representa o processo global como uma polarização da própria Consciência. Essa polaridade existe como tal, e o corpo é destruído pelo Yoga que perturba o equilíbrio da consciência corporal, a qual é o resultado da manutenção desses dois pólos. O corpo humano, o pólo potencial de Energia que é o Poder Supremo, é incitado para a ação na qual as forças em movimento (Shakti dinâmico) suportadas por ele são excessivas, e todo o dinamismo assim engendrado sobe para unir-se com a Consciência inativa no Lótus mais Elevado.

Há polarização do Shakti em duas formas: estática e dinâmica. Na mente, essa polarização é patente na reflexão; isto é, a polaridade entre o puro Chit e a Tensão que está nele envolvida. Essa Tensão (ou Shakti) desenvolve a mente por uma infinidade de formas e mudanças no puro e ilimitado Éter da Consciência – o Chidakasa. Esta análise exibe o Shakti primordial nas mesmas duas formas polares anteriores, estática e dinâmica. Aqui a polaridade é mais fundamental e aproxima-se da perfeição, sendo entretanto evidente que não resta nada absolutamente perfeito, exceto no puro Chit. A energia cósmica é um equilíbrio relativo, não absoluto.

Ultrapassando a mente, deixe-nos agarrar a matéria. O átomo da ciência moderna deixou de ser 'átomo' no sentido de uma unidade indivisível da matéria. De acordo com a teoria do eléctron, o átomo é um universo em miniatura que se assemelha ao nosso sistema solar. No centro desse sistema atômico temos uma carga de eletricidade positiva, em torno da qual gira uma nuvem de cargas negativas chamadas 'eléctrons'. As cargas negativas e positivas sustentam umas às outras, de forma que o átomo permanece numa condição de equilíbrio energético e ordinariamente não se rompe; entretanto, pode-se fazê-lo na dissociação que é característica de toda matéria, e que é claramente manifesta na radioatividade do urânio. Novamente, temos aqui uma carga positiva em repouso no centro e cargas negativas em movimento circular ao redor do centro. O que é dito sobre o átomo aplica-se a todo o sistema cósmico e ao universo. No sistema solar, os planetas giram em torno do Sol, e o próprio sistema é provavelmente (considerado como um todo) uma massa em movimento ao redor de algum outro centro relativamente estático, até que chegamos ao Brahma-Bindu, que é o ponto de Repouso Absoluto, em torno do qual todas as formas giram e pela qual tudo é mantido. Similarmente, nos tecidos vivos a energia operativa é polarizada em duas formas de energia – anabólica e catabólica –, a primeira tendendo a alterar e a outra a conservar os tecidos; a condição momentânea dos tecidos é simplesmente a resultante dessas duas atividades co-existentes ou simultâneas.

Em resumo, o Shakti, em manifestação, divide-se em dois aspectos polares – estático e dinâmico – implicando que você não pode tê-los numa forma dinâmica sem tê-los simultaneamente numa forma estática, muito parecidos com os pólos de um ímã. Em qualquer esfera determinada de atividade da força devemos ter, de acordo com o princípio cósmico de um fundo estático – Shakti – em repouso ou 'encaracolado'. Esta verdade científica é ilustrada pela figura de Kali, a Mãe Divina que move o Shakti Cinético no peito de Sadasiva: o fundo estático do puro Chit, que é inatividade; a Mãe de Gunamayi, que é toda a atividade.

O Shakti Cósmico é a coletividade (Samashti) em relação à qual o Kundalini em corpos particulares é o Vyashti (individual) Shakti. O corpo é, como já se disse, um microcosmo (Kshudrabrahmanda). No corpo vivo há, então, a mesma polarização da qual falei anteriormente. Do Mahakundalini brotou o universo. Em Sua Forma Suprema Ela está em repouso, enrolada e una (como Chidrupini) com o Siva-Bindu. Então ela está em repouso; está próxima de se desenrolar e manifestar-se. As três espiras das quais fala o Yoga Kundalini são os três Gunas; as três respiras e meia são o Prakriti e seus três Gunas, junto com os Vikritis. Seus 50 rolos são as letras do Alfabeto. Conforme Ela se desenrola, os Tattvas e a Matrikas, Mãe dos Varnas, escoam dEla. Ela assim se movimenta, e continua mesmo depois da criação mudar-se para os Tattvas assim criados. Então, como são nascidos do movimento, eles continuam a se mover. O mundo inteiro (Jagat), como implica o termo Sânscrito, está se movendo. Ela continua agindo criativamente até que evolui Prithvi, o último dos Tattvas. Primeiro Ela cria a mente, e depois a matéria; posteriormente esta se torna mais densa. Foi sugerido que os Mahabhutas são as Densidades da ciência moderna: – a densidade do Ar associada à máxima velocidade da gravidade; a densidade de Fogo associada à velocidade da luz; a densidade da Água (ou fluidos) associada à velocidade molecular e à velocidade equatorial da rotação da terra; e a densidade da Terra (do basalto) associada à velocidade Newtoniana do som. Porém, está claro que os Bhutas representam uma densidade crescente da matéria até que alcançam suas três formas sólidas dimensionais. Quando Shakti criou esse último (ou Prithvi Tattva), o que há mais para Ela fazer? Nada. Ela então repousa novamente: significa que Ela assume uma forma estática. O Shakti, porém, nunca está exausto; quer dizer, esvaziado de quaisquer de suas formas. Neste ponto o Kundalini Shakti, ou seja, o último dos Bhutas, é criado. Temos assim Mahakundalini em repouso como Chidrupini Shakti no Sahasrara, o ponto de absoluto repouso; e então o corpo no qual o centro estático relativo é Kundalini em repouso, e ao redor desse centro, todo o movimento de forças corporais. Eles são Shakti, e então Kundalini Shakti. A diferença entre os dois é que eles são Shaktis em formas diferenciadas específicas de movimento; enquanto Kundalini Shakti é indiferenciado, o Shakti residual está em repouso, ou seja, encaracolado. Ela está encaracolada no Muladhara que significa 'suporte fundamental' e que é ao mesmo tempo o assento do Prithvi (ou o último Tattva sólido) e do Shakti residual (ou Kundalini). O corpo pode então ser comparado a um ímã com dois pólos. O Muladhara – na medida em que é o assento do Kundalini Shakti, uma forma comparativamente grosseira de Chit (sendo Chit-Shakti e Maya Shakti) –, é o pólo estático em relação ao descanso do corpo, que é dinâmico. O funcionamento desse corpo necessariamente pressupõe e encontra tal suporte estático, daí o nome Muladhara. De certo modo, o Sakti estático ao Muladhara é necessariamente coexistente com o Shakti de criação e evolução do corpo; porque o aspecto ou pólo dinâmico jamais pode estar sem a sua contraparte estática. Em outro sentido, o Shakti residual é completamente abandonado depois de tal operação.

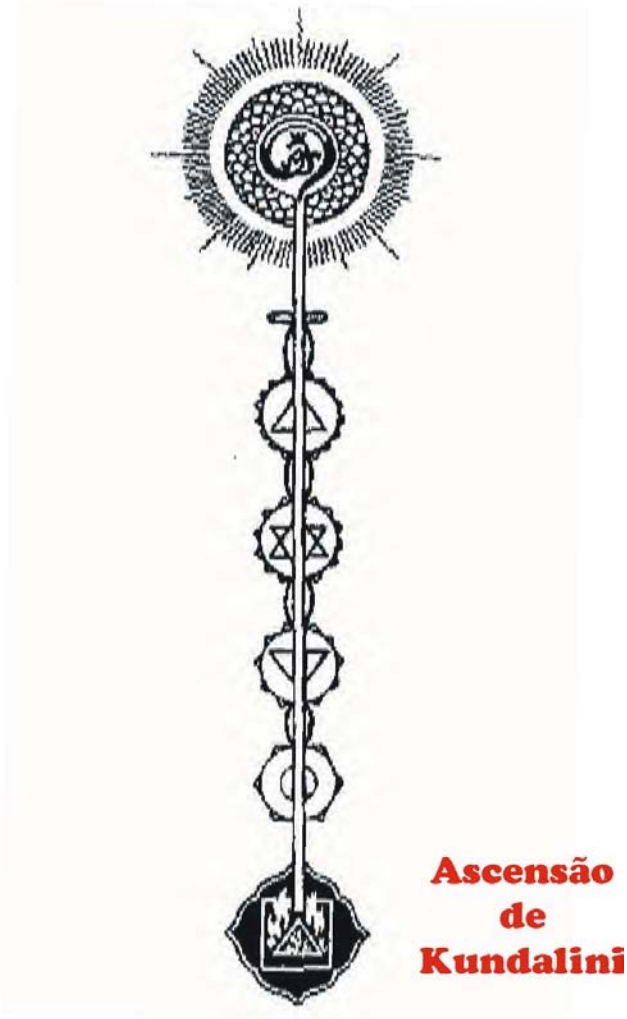
O que então sucede na realização desse Yoga? O Shakti estático é afetado pelo Pranayama e outro processo Yógico e torna-se dinâmico. Assim, quando completamente dinâmico, é então que o Kundalini se une a Siva no Sahasrara e a polarização do corpo cede. Os dois pólos são unidos em um e ocorre o estado de consciência chamado Samadhi. É evidente que a polarização acontece conscientemente. Na verdade, o corpo continua existindo como objeto de observação para os outros; ele prossegue em sua vida orgânica. Mas a consciência do homem com relação a seu próprio corpo e a todos os outros objetos é removida, porque a mente pára; até onde diz respeito à sua consciência, a função que foi retirada de seu estado normal é que é a consciência.

Como o corpo é sustentado? Em primeiro lugar, Sakti Kundalini é o centro estático de todo o corpo como um organismo consciente completo, mas cada uma das partes do corpo e suas células constituintes têm os seus próprios centros estáticos, que suportam tais partes ou células. Logo, a teoria do Yogues é que eles são o Kundalini ascendente e que o corpo, como um organismo completo, é mantido pelo néctar que flui da união de Siva e Sakti no Sahasrara. Esse néctar é uma projeção da força gerada pela união deles. O Sakti Kundalini potencial torna-se apenas parcialmente (e não por completo) convertido em Sakti cinético; e ainda que o Sakti, como determinado no Muladhara, seja uma infinitude, não é esvaziado;

a reserva potencial permanece sempre inexaurida. Neste caso, o equivalente dinâmico é uma conversão parcial de um modo de energia em outro. Se, contudo, o poder encaracolado no Muladhara for absolutamente 'desenrolado', resultaria na dissolução dos três corpos (físico, sutil e causal) e, consequentemente, o Videha-Mukti, a Libertação incorpórea – porque o fundo estático em relação a uma forma particular de existência vai, de acordo com essa hipótese, submeter-se completamente. Quando o Sakti deixa o corpo, este fica frio como um cadáver, não devido à depleção ou privação do poder estático no Muladhara, mas à concentração ou convergência de poder dinâmico ordinariamente difundida por todo o corpo, de forma que o equivalente dinâmico que é equilibrado contra o fundo estático do Sakti Kundalini é apenas o Prana quíntuplo difuso reunido – retirado dos outros tecidos do corpo e concentrado ao longo do eixo. Assim, ordinariamente, o equivalente dinâmico é o Prana difundido por todos os tecidos: no Yoga, ele converge ao longo do eixo; o equivalente estático do Sakti Kundalini permanente em ambos os casos. Algumas partes do Prana dinâmico disponível são convertidas para agir na base do eixo de uma forma satisfatória, o que significa que o centro basal ou Muladhara se torna por demais saturado e reage com todo o poder dinâmico difuso (ou Prana) do corpo, retirando-o dos tecidos e convergindo-os ao longo da linha axial. Desse modo, o equivalente dinâmico difuso torna-se o equivalente dinâmico condensado ao longo do eixo. De acordo com essa visão, o que ascende não é o Sakti inteiro, mas uma projeção, como um raio denso cujo comprimento alcança o Parama-Sivasthana. Aí o Poder Central que suporta o mundo consciente individual é fundido na Consciência Suprema. A consciência limitada, transcendendo os conceitos de transcurso da vida mundana, intui diretamente a Realidade inalterável que está por baixo de todo o fluxo dos fenômenos. Quando o Sakti Kundalini adormece no Muladhara, o homem está desperto para o mundo; quando ela desperta para se unir (e se une) à suprema Consciência estática (que é Siva), a consciência adormece para o mundo e está com a Luz de todas as coisas.

O princípio básico é que, quando Sakti Kundalini é despertada, Ela Própria ejeta, deixando de ser um Poder estático que sustenta o mundo consciente, cujo conteúdo é mantido apenas enquanto Ela dorme; e, quando uma vez colocado em movimento, é atraído àquele outro centro estático dentro do lótus de mil pétalas (Sahasrara) que é Ela Mesma em união com a consciência de Siva ou a consciência de êxtase além do mundo das formas. Enquanto Kundalini dorme, o homem está desperto para este mundo. Quando Ela desperta, ele dorme – isto é, perde toda a consciência do mundo e entra no seu corpo causal. Em Yoga, ele passa adiante para a Consciência amorfa.

Glória, glória à Mãe Kundalini, que pela Sua Graça Infinita e Poder, bondosamente conduz o Sadhaka de Chakra em Chakra, ilumina o seu intelecto e o faz perceber a sua identidade com o Supremo Brahman! Possam as bênçãos Dela estar em todos vocês!



Capítulo I – Preliminares

Patanjali-vyasamukhan gurunanyamscha bhaktitah;
Natosmi vangmanah-kayairajnanadhvanta-bhaskaran

Nós oferecemos nossa reverência pela palavra, mente e corpo a Patanjali, Vyasa e todos os outros Rishis e Mestres Yógicos que são como muitos Sóis a remover a escuridão de Ajnana (ignorância).

Fundamentos do Vairagya

O homem, ignorante de sua verdadeira natureza divina, tenta vaidosamente assegurar sua felicidade nos objetos perecíveis deste ilusório universo dos sentidos. Cada homem deste mundo está inquieto, descontente e insatisfeito. Ele sente que de fato está à procura de algo, cuja natureza realmente não compreende. Ele busca o descanso e a paz, de que sente falta, na consecução de projetos ambiciosos. Mas conclui que aquela grandeza mundana afiançada é uma ilusão e uma armadilha. Ele indubitavelmente não encontra a felicidade nisso. Ele adquire instrução, diplomas, títulos, honras, poderes, renome e fama; casa-se; procria, Em resumo, ele adquire tudo aquilo que supõe lhe dar felicidade, mas ainda não encontra paz e descanso.

Você não está envergonhado de repetir o mesmo procedimento de comer, dormir e falar, de novo e de novo? Você realmente não se alimenta com os objetos ilusórios criados pelo Maya trapaceiro? Têm você um único amigo sincero neste mundo? Há qualquer diferença entre um animal e o assim chamado ser humano, elevado à dignidade pelo ostentado intelecto, se ele não faz diariamente um Sadhana espiritual para a realização do Self? Quanto tempo você quer permanecer escravo das paixões, Indriyas, mulheres e do corpo? Que lamentável, esses miseráveis infelizes que se divertem com a sujeira, esquecidos de sua verdadeira natureza Átmica e dos poderes nela ocultos!

As assim chamadas 'pessoas educadas' são apenas refinadas sensualistas. O prazer sensual não é prazer algum. Os Indriyas o estão enganando a todo momento. O prazer misturado com dor, tristeza, medo, pecado e doenças não é prazer algum. A felicidade que depende de objetos perecíveis não é felicidade alguma. Se sua esposa morre, você lamenta. Se perde dinheiro ou propriedade, você submerge na tristeza. Quanto tempo você quer permanecer naquele estado miserável, degradado? Aqueles que desperdiçam suas preciosas vidas comendo, dormindo e jogando conversa fora sem fazer qualquer Sadhana são apenas brutos.

Você esqueceu de seu verdadeiro Svarupa (propósito da vida) por causa de Avidya, Maya, Moha e Raga. Você é lançado à toa, para cá e para lá, sem objetivo, pelas duas correntes de Raga e Dvesha. Você permanece retido no Samsara-Chakra por causa do seu egoísmo, Vasanas, Trishnas e das paixões de várias espécies.

Você quer um Ananda Nitya (eterno), Nirupadhika (independente), Niratisaya (Infinito). Isso você só encontrará na realização do Self. Então, apenas pela vontade, todas as suas misérias e atribulações se dissolvem. Você assumiu um corpo somente para atingir esse objetivo. "Din nike bite jate hain – os dias estão passando rapidamente." O dia veio e se foi. Você desperdiçará também a noite?

"Aashaya badhyate loko karmana bahu-chintaya;
Ayukshinam na janati tasmat jagrata jagrata -

"Você está amarrado neste mundo por desejos, ações e ansiedades múltiplas.
Você não sabe que a sua vida está lentamente se deteriorando e que está perdido.
Então acorde, acorde."

Desperte agora. Abra os seus olhos. Aplique-se diligentemente ao Sadhana espiritual. Nunca desperdice um minuto sequer. Muitos Yogues e Jnanins, Dattatreya, Patanjali, Cristo, Buda, Gorakhnath, Matsyendranath, Ram Das e outros, já trilharam o caminho espiritual e perceberam através de Sadhana. Siga implicitamente os seus ensinamentos e instruções.

Coragem, Poder, Força, Sabedoria, Alegria e Felicidade são a sua herança Divina, seu direito de nascimento. Conquiste tudo através do Sadhana apropriado. É simplesmente absurdo pensar que o seu Guru fará o Sadhana para você: você é o seu próprio redentor. Os Gurus e Acharyas lhe mostrarão o caminho espiritual, removerão suas dúvidas e dificuldades e lhe darão um pouco de inspiração. ***Você*** deverá trilhar o Caminho Espiritual. Lembre-se bem deste ponto: você terá de andar cada passo no Caminho Espiritual. Então, faça Sadhana realmente. Livre a si mesmo da morte e do renascimento e desfrute a mais Alta Felicidade.

O que é Yoga?

A palavra Yoga vem de 'Yuj', uma raiz Sânscrita que significa 'unir'. No seu sentido espiritual, é o processo pelo qual as identidades de Jivatma e Paramatma são percebidas pelo Yogues. A alma humana é levada à comunhão consciente com Deus. O Yoga restringe as alterações mentais. Yoga é a inibição das funções mentais que conduz à continuidade do espírito na sua verdadeira natureza. A inibição dessas funções mentais é feita por Abhyasa e Vairagya (Sutras Yoga).

Yoga é a Ciência que ensina o método para unir o espírito humano com Deus. É a Ciência Divina que desembaraça o Jiva do mundo fenomenológico dos objetos dos sentidos e o une a Ananta Ananda (Infinita Felicidade), Parama Shanti (Paz Suprema), à alegria do caráter de Akhanda e ao Poder, que são atributos inerentes ao Absoluto. O Yoga dá o Mukti através do Asamprajnata Samadhi, destruindo todos os Sankalpas de todas as funções mentais precedentes. Nenhum Samadhi é possível sem despertar o Kundalini. Quando o Yogue atingir a fase mais elevada, todos os seu Karmas serão queimados e ele obterá a Libertação do Samsara-Chakra.

A importância de Yoga Kundalini

No Yoga Kundalini a criação e a sustentação do Sakti de todo o corpo está real e verdadeiramente unido ao Deus Siva. O Yogue a incita para apresentar-se ao Deus dEla. O despertar de Sakti Kundalini e a sua União com o Deus Siva simula o estado de Samadhi (união Extática) e Anubhava (experiência) espiritual. É Ela que dá o Conhecimento (ou Jnana), porque Ela mesma é Isso. O próprio Kundalini, quando despertado pelos Yogues, alcança para eles o Jnana (iluminação).

O Kundalini pode ser despertado por vários métodos e esses diferentes processos são chamados por diferentes nomes, a saber: Raja Yoga, Hatha Yoga, etc. O praticante dos métodos do Yoga Kundalini afirma que eles são mais elevados que quaisquer outros processos; que o Samadhi assim atingido é mais perfeito. A razão dessa alegação é que, no Yoga Dhyana, o êxtase acontece pela renúncia do mundo e a concentração mental conduz a uma variedade de operação mental (Vritti) da insurreição da pura desobstrução da consciência pelas limitações da mente. O grau para o qual este desvelamento de consciência é efetuado depende do poder meditativo, Dhyana Sakti, do Sadhaka e da extensão da renúncia do mundo. Por outro lado, Kundalini é todo Sakti, e é então o próprio Jnana Sakti – concedido por Jnana e Mukti, quando despertados pelos Yogues. Secundariamente, o Yoga Kundalini não é somente um Samadhi por meditação, mas o poder central do Jiva, levando com ele ambas as formas de corpo e mente. Naquele sentido, reivindica-se que a união é mais completa do que aquela obtida apenas pelos métodos. Embora em ambos os casos o corpo-consciência seja perdido, no Yoga Kundalini não apenas a mente, mas também o corpo – na medida em que é representado pelo seu poder central – está realmente unido com o Deus Siva no Chakra Sahasrara. Essa união (Samadhi) produz Bhukti (prazer), o qual um Yogue Dhyana não possui. Um Kundalini Yogue tem ambos: o Bhukti (prazer) e Mukti (Libertação), no sentido mais completo e literal. Consequentemente, este Yoga é reivindicado como sendo o mais avançado de todos. Quando o Kundalini adormecido é despertado pelos Kriyas Yógicos, ele força uma passagem para cima através de um Chakra diferente (o Shat-Chakra *Bheda*). Ele o excita ou estimula em intensa atividade. Durante a sua ascensão, camada após camada da mente são completamente abertas. Todos os Kleshas (aflições) e os três tipos de Taapa desaparecerão. O Yogue experimenta diversas visões, poderes, felicidade e conhecimento. Quando alcançar o Chakra Sahasrara (no cérebro), o Yogue adquire o máximo em conhecimento, felicidade, poder e Siddhis. Ele alcança o degrau mais elevado na escada Yógica. Ele os obtém perfeitamente separado do corpo e da mente. Ele fica livre sob todos os aspectos. Ele é um Yogue plenamente desenvolvido (o Yogue Purna).

Qualificações importantes de um Sadhaka

Quando toda a vitalidade do corpo é solapada, a pessoa não pode fazer nenhum Sadhana rígido. A juventude é o melhor período para o Yoga Abhyasa. Essa é a primeira e a mais importante qualificação de um Sadhaka; deve haver energia e vitalidade.

Alguém que tem uma mente tranquila, que tem fé nas palavras do seu Guru e nos Sastras, que é moderado na alimentação e no repouso e que tem o intenso desejo da libertação do Samsara-Chakra é uma pessoa qualificada para a prática de Yoga.

"Ahamkaram balam darpam kamam krodham parigraham;
imuchya nirmamah santo brahmabhuyaya kalpate"

"Tendo posto de lado o egoísmo, a violência, a arrogância, o desejo, a ira, a cobiça; sendo abnegado e calmo – ele está pronto para tornar-se ETERNO."

Aqueles que são propensos aos prazeres sensuais; ou que são arrogantes e orgulhosos, desonestos, mentirosos, diplomáticos, espertos e traiçoeiros; que desrespeitam o Guru, os Sadhus e os anciãos; que têm prazer em apegar-se às vãs controvérsias e às ações mundanas, nunca podem alcançar sucesso nas práticas Yógicas.

Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada, e todas as outras impurezas devem ser completamente aniquiladas. O indivíduo não pode ficar puro e perfeito enquanto apresentar tantas qualidades impuras.

Os Sadhakas devem desenvolver as seguintes qualidades virtuosas:

Franqueza, servindo ao Guru e às pessoas doentes e idosas; Ahimsa, Brahmacharya, a generosidade espontânea; Titiksha, Sama Drishti, Samata, o espírito de servir, a abnegação, a tolerância; Mitahara, humildade, honestidade e outras virtudes.

De qualquer maneira, os aspirantes não serão beneficiados na ausência dessas virtudes, do mesmo modo se eles se esforçarem demais para despertar o Kundalini através dos exercícios Yógicos.

Os aspirantes devem abrir livremente os corações para os seus Gurus. Devem ser sinceros e honestos. Devem se render de modo veemente ao Rajásico autoritário, sem vaidade ou arrogância, e levar a cabo as instruções dos seus mestre com Sraddha e Prem. A constante auto-justificação é um hábito perigoso para um Sadhaka.

Perde-se energia em muito falar, com as preocupações desnecessárias e o receio vão. A fofoca e a afetação devem ser completamente abandonados. O verdadeiro Sadhaka é um homem de poucas palavras, a ponto de manifestar-se apenas quanto a assuntos espirituais. Os Sadhakas devem permanecer sempre sozinhos. Mouna é um grande desiderato. Misturar-se com os familiares é altamente perigoso para um Sadhaka; sua companhia é mais prejudicial do que a de uma mulher. A mente tem o poder de imitar.

A dieta Yógica

O Sadhaka deve observar uma perfeita disciplina. Deve ser civil, polido, cortês, suave, nobre e gracioso em seu comportamento. Deve ter perseverança, ser até mwesmo inflexível, dotado de paciência asnática e da tenacidade de sanguessuga no Sadhana. Deve ser perfeitamente auto-controlado, puro e devotado ao Guru.

O glutão ou aquele que é escravo dos seus sentidos, com muitos maus hábitos, é inadequado para o caminho espiritual.

"Mitaharam vina yastu yogarambham tu karayet;
Nanarogo bhavettasya kinchit yogo na siddhyati"
"Se alguém dedicar-se às práticas Yógicas sem observar moderação em sua dieta, não poderá obter qualquer benefício e sim adquirir várias doenças" (Ghe. Sam. V-16).

A comida ocupa um lugar proeminente no Yoga-Sadhana. O aspirante deve ser muito cuidadoso na seleção de itens de natureza Sáttvica, especialmente no princípio do seu período de Sadhana. Mais tarde – quando o Siddhi for atingido – as restrições dietéticas drásticas podem ser removidas.

A pureza da alimentação leva à pureza da mente. As comidas Sáttvicas auxiliam na meditação. A disciplina na alimentação é muito, muito necessária para o Sadhana Yógico. Se a língua for controlada, todos os outros Indriyas serão controlados.

"Ahara-suddhau sattva-suddhih, sattva-suddhau dhruva smritih;
Smriti-lambhe sarva-granthinam viprarnokshah"
"À pureza na alimentação segue-se a purificação da natureza interna; pela purificação da natureza, a memória torna-se firme e fortalecida; segue-se o afrouxamento de todos os vínculos e assim o sábio alcança Moksha."

Itens Sáttvicos

Eis uma lista de itens Sáttvicos para o Sadhaka: leite, arroz vermelho, cevada, trigo, Havishannam, Charu, creme, queijo, manteiga, *dal* verde (Moong dal), Badam (amêndoas), Misri (açúcar), Kismis (passas), Kichidi, vegetais de Pancha Shakha (Seendil, Chakravarty, Ponnan-gani, Chirukeerai e Vellaicharnai), vegetais de Lowki, Parwal, Bhindi ('dedo de moça'), romãs, laranjas doces, uvas, maçãs, bananas, mangas, tâmaras, mel, gengibre seco, pimenta-do-reino, etc.; são estes os itens Sáttvicos de dieta prescritos para o Yoga Abhyasis.

Charu: Ferva meio litro de leite junto com algum arroz previamente cozido, manteiga líquida e açúcar. É uma comida excelente para os Yogues, mas apenas para o período diurno. Para a noite, meio litro de leite é o bastante.

Não se deve ferver muito o leite; ele deve ser removido do fogo assim que o ponto de ebulição seja alcançado. A fervura prolongada destrói os seus princípios nutritivos e vitaminas, tornando-o inútil. Ele é um alimento ideal para Sadhakas. O leite é, por si só, um alimento perfeito.

A dieta baseada em frutas exerce uma influência benigna na constituição: é uma forma de alimentação natural. As frutas são grandes provedoras de energia. A dieta de frutas e leite ajuda na concentração e facilita a focalização mental. Cevada, trigo, leite e manteiga líquida promovem a longevidade e aumentam o poder e a força. Os sucos de frutas e a água com açúcar dissolvido são bebidas muito boas. A manteiga misturada com açúcar e as amêndoas saturadas na água também podem ser consumidos: irão resfriar o sistema.

Itens proibidos

Devem ser evitadas as preparações ácidas, quentes, irritantes e amargas. Também sal, mostarda, asafétida, pimenta, tamarindo, coalho, molho picante, carne, ovos, peixe, alho, cebolas, licores alcoólicos, coisas azedas, comida estragada, frutas muito verdes ou passadas, e outros produtos que estão em desacordo com o seu sistema devem ser totalmente rejeitados.

A comida Rajásica distrai a mente e excita a paixão. Abandone o sal, que excita paixões e emoções; abster-se dele ajuda a controlar a língua, e assim a mente também pode ir se desenvolvendo. A mordida de cobra e a picada de escorpião não terão nenhuma influência num homem que deixou o sal. A cebola e o alho são piores do que a carne.

Leve uma vida natural; ingerir comidas simples é que é agradável. Você deve ter o seu próprio cardápio, adequado à sua constituição. Você é o melhor juiz de si mesmo para selecionar uma dieta Sáttvica.

O proficiente deve abandonar os itens de alimentação prejudiciais à sua prática de Yoga. Durante o Sadhana intenso, é determinado o consumo de leite (e também de manteiga líquida).

Mencionei vários itens de natureza Sáttvica, o que não significa que você deve consumir tudo isso. Você deverá selecionar algumas coisas que são facilmente disponíveis e que o satisfazem. O leite é a melhor alimentação para os Yogues, mas até mesmo uma pequena quantidade dele é prejudicial para algumas pessoas e pode não concordar com todas as constituições. Se uma forma de dieta não é satisfatória ou se você se sente constipado, mude a dieta e tente alguns outros itens Sáttvicos. Isso é Yukti.

Você deve tornar-se um mestre nos temas que envolvam comidas e bebidas. Você não deve ter o sentido de almejar mais ou menos qualquer comida em particular; não deve tornar-se escravo de qualquer objeto específico.

Mitahara

A comida pesada leva ao estado Tamásico e induz apenas o sono. Há uma incompreensão generalizada de que para obter saúde e força é necessário uma grande quantidade de comida: isso depende muito do poder de assimilação e absorção. Geralmente – na vasta maioria dos casos – a maior parte da comida passa pelos intestinos sem ser digerida junto com as fezes. Preencha apenas metade do estômago com comida saudável; tome um copo de água pura e deixe o resto livre. Isso é Mitahara, que exerce um papel vital na manutenção da perfeita saúde. Quase todas doenças são devidas à irregularidade das refeições, quando se come demais ou a comida é insalubre. Comer de tudo e a toda hora, como um macaco, é altamente perigoso. Um indivíduo assim, pode facilmente tornar-se um Rogi (homem doente); mas nunca será um Yogue. Veja a enfática declaração do Deus Krishna: "***O sucesso no Yoga não é para aquele que come muito ou pouco; nem para***

aquele que dorme muito ou pouco (Gita VI-16)." No Sloka 18, do mesmo capítulo, Ele diz novamente: "***Para aquele que é controlado na alimentação, no sono e na vigília, o Yoga se torna um destruidor da penúria.***"

Na verdade um glutão não pode ter regulamentos dietéticos e observar o Mitahara; ele deve começar a praticá-lo gradualmente. Primeiro, deixe-o ingerir a metade da quantidade normal e então, no lugar das pesadas refeições noturnas habituais, permita o consumo apenas frutas e leite durante alguns dias. A seu devido tempo ele poderá evitar completamente as refeições noturnas e tentar consumir somente frutas e leite durante o dia. Aqueles que fazem Sadhana intenso têm de tomar apenas leite, que é por si só uma comida perfeita. Se necessário, podem comer algumas frutas facilmente digeríveis. Um glutão, se passar subitamente para a dieta de frutas ou leite, desejará a todo momento comer uma coisa e outra, e isso é ruim. Novamente eu reitero: a prática gradual é necessária.

Não jejue muito, pois isso o levará à fraqueza. O jejum ocasional, uma vez por mês ou quando as paixões o perturbarem muito, será o suficiente. Durante o jejum você não deve nem mesmo pensar nos vários itens da alimentação, pois esse pensamento constante em comida pode impedi-lo de alcançar o resultado almejado. Durante o jejum, evite também a companhia: viva só. Empregue todo o seu tempo no Sadhana Yógico. Depois de um jejum, não tome comidas pesadas. Leite ou um pouco de suco de frutas é benéfico.

Não faça muito espalhafato quanto à sua dieta; você não precisa anunciar a todo o mundo que é capaz de acompanhar uma forma particular de dieta. A observância de tais Niyamas é para o seu avanço no caminho espiritual e você não será espiritualmente beneficiado dando publicidade ao seu Sadhana. Hoje em dia há muitos que fazem disso uma profissão (para ganhar dinheiro e o seu sustento): executam algum Asana ou Pranayama, ou têm alguma regra dietética incomum, como alimentar-se apenas de coisas cruas ou somente de folhas ou raízes. Esses não podem ter qualquer desenvolvimento espiritual. A meta da vida é a realização do Self. Os Sadhakas devem manter esse objetivo sempre à vista e fazer intenso Sadhana, pelos métodos prescritos.

O lugar para o Sadhana Yoga

O Sadhana deve ser feito num local isolado. Não deve haver nenhuma interrupção, por quem quer que seja. Quando você mora numa casa, reserve um quarto bem ventilado para tais propósitos. Não deixe que ninguém entre no quarto: mantenha-o fechado à chave. Não permita nem mesmo que sua esposa, crianças ou amigos íntimos tenham acesso ao quarto, que deve ser mantido puro e santo, livre de mosquitos, moscas e piolhos e absolutamente protegido da umidade. Não conserve muitas coisas no quarto; elas eventualmente irão distrai-lo. Nenhum ruído nas vizinhanças deve perturbá-lo. O quarto também não deve ser muito grande, para que seus olhos não comecem a divagar.

O Yoga Abhyasa requer lugares de clima frio ou temperado, pois você facilmente ficará esgotado num lugar muito quente. Escolha um local onde possa ficar confortavelmente o ano todo, seja inverno, verão ou estação chuvosa. Você deve fixar-se num lugar no período do Sadhana. Selecione um ponto bonito e confortável, onde não haja nenhuma perturbação: nas margens de um rio, lago ou mar, ou no topo de uma colina onde há uma fonte agradável e um bosque de árvores e onde o leite e os alimentos são fáceis de encontrar. Você deve escolher um lugar onde já se encontrem outros praticantes de Yoga: vendo que outros estão dedicados às práticas, você se aplicará mais diligentemente às suas, e poderá consultá-los em momentos de dificuldade. Não fique vagando aqui e acolá à procura de um lugar onde você tenha todas as comodidades. Não mude muito frequentemente de lugar quando encontrar uma certa inconveniência: você precisa suportar isso. Em todo lugar há um pouco de vantagem e desvantagem; descubra um onde tenha muitas vantagens e algumas desvantagens.

Os seguintes lugares são mais adequados: são admiravelmente adaptados; a paisagem é encantadora e as vibrações espirituais são maravilhosas e elevadas. Há vários Kutirs (cabanas) nas quais viver o verdadeiro Abhyasis, ou você pode construir sua própria cabana. O leite e as outras rações são disponíveis em todos os lugares, nas vizinhanças das aldeias. Qualquer aldeia solitária nas margens dos rios Ganga, Narmada, Yamuna, Godavari, Krishna e Kaveri é satisfatória. Citarei alguns lugares importantes para meditação:

Vale do Kulu, Vale do Champa e Srinagar, na Cachemira; Banrughi Guha, próximo de Tehri; Brahmavarta, perto de Kanpur; Joshi (Prayag) em Allahabad; as Cavernas Canary, próximo de Bombay; Mussoorie; Monte Abu; Nainital; Brindavan; Benares; Puri; Uttara Brindavan (a 14 milhas de Almora); Hardwar, Rishikesh; Lakshmanjhula (*3), Floresta de Brahmapuri (*4), Ram Guha, na Floresta de Brahmapuri, Garuda Chatty (*4), Neelkant (*8), Vasishtha Guha (*14), Uttarkashi; Deva Prayag; Badrinarayan; Gangotri, Nasik e as Colinas Nandi em Mysore. [*Distância em milhas de Rishikesh].

Se construir o seu Kutir num lugar populoso, pessoas curiosas irão perturbá-lo. Lá você não terá nenhuma vibração espiritual e também haverá muitas outras distrações. Você ficará sem qualquer proteção se construir o seu Kutir numa floresta fechada: ladrões e animais selvagens o aborrecerão; surgirá a questão da alimentação. Considere atentamente todos esses pontos antes de escolher um local para o seu Sadhana. Se não pode ir a tais locais, transforme um quarto solitário numa floresta.

Seu Asana (assento) para as práticas Yógicas não deve ser muito alto ou muito baixo. Faça um assento com grama de Kusha esparramada, pele de tigre ou de cervo e sente-se nele. Queime incenso diariamente no quarto. No período inicial do seu Sadhana você deve ser muito pormenorizado sobre tudo isso; quando tiver avançado o suficiente em sua prática, não mais precisará dedicar tanta atenção a tais regras.

O clima

O Gheranda Samhita estabelece que as práticas Yógicas não devem ser iniciadas no inverno, no verão e nas estações chuvosas, mas apenas na primavera e no outono; isso depende da temperatura do lugar em particular e da energia do

indivíduo. São geralmente mais apropriadas as horas frescas. Nos lugares quentes, você não deve executar nenhuma prática durante o dia. As primeiras horas da manhã são mais satisfatórias para iniciar as práticas. Evite completamente o Yoga Abhyasa, nos meses de verão, nos lugares onde mesmo no inverno a temperatura é elevada. Se você mora em lugares frescos como Kodaikanal, Ooty, Cachemira, Badrinarayan, Gangotri, etc., pode praticar mesmo durante o dia.

Como instruído nas lições prévias, você não deve executar nenhuma prática quando estiver de estômago cheio. Geralmente as práticas Yógicas só devem ser efetuadas depois de um banho, mas o banho imediatamente após as práticas não é benéfico. Você também não deve se sentar para as práticas Yógicas quando a sua mente estiver inquieta ou quando está muito preocupado.

A idade

Meninos jovens, abaixo dos 18 anos de idade (cujos corpos não são muito fortes), não devem praticar muito; seus corpos são muito delicados e podem não estar preparados para o esforço necessário. Além disso, uma mente jovem é vaga e insegura; na mocidade a pessoa não pode se concentrar adequadamente, considerando que os exercícios Yógicos requerem intensa e profunda concentração. Na velhice, quando toda a vitalidade está solapada por preocupações desnecessárias, ansiedades, dificuldades e outros Vyavaharas mundanos, a pessoa não consegue levar a cabo nenhuma prática espiritual. O Yoga requer completa vitalidade, energia, poder e força. Segue-se que o melhor período para o Yoga Abhyasa é dos 20 aos 40 anos de idade; aqueles fortes e saudáveis podem levar as práticas Yógicas até depois dos 50 anos.

Necessidades de um Guru Yógico

Antigamente exigia-se que os aspirantes fossem viver durante vários anos com os Gurus, de forma que estes pudessem orientá-los completamente. A alimentação durante a prática, o quê e como praticar, se os aspirantes estão qualificados para o caminho do Yoga, o temperamento dos aspirantes e outros fatores importantes devem ser considerados e avaliados pelo Guru. É o Guru quem deve decidir se os aspirantes são do tipo Uttamai, Madhyama ou Adhama e estabelecer as diferentes variedades de exercícios. O Sadhana difere de acordo com a natureza, capacidade e qualificação do aspirante. Depois de compreender a teoria do Yoga você terá de aprender a prática de um Guru Yógicos experiente. Tão variado quanto é o mundo, são também os livros e professores de Yoga. Você terá de procurá-los com Sraddha: fé, devoção e seriedade. Você também pode conseguir lições fáceis com o Guru e exercitá-las em casa, nas fases iniciais de sua prática. Quando evoluir um pouco, para os exercícios mais avançados e difíceis, terá de ficar com o Guru. O contato pessoal com o Guru tem múltiplas vantagens: você será amplamente beneficiado pela aura magnética espiritual dele. Para a prática de Yoga Bhakti e Vedanta, você não precisa de um Guru ao seu lado. Depois de aprender os Srutis por algum tempo com o seu Guru, terá de refletir e meditar sozinho, em completo isolamento, considerando que no Yoga Kundalini você terá de se separar dos Granthis e levar o Kundalini de Chakra a Chakra. Esses processos são todos difíceis. O método de unir Apana e Prana e enviá-los através do Sushumna, separando os Granthis, requer a ajuda de um Guru. Você terá de sentar-se aos pés dele por um tempo bem longo; deverá compreender a localização dos Nadis e Chakras e a técnica detalhada dos vários Kriyas Yógicos completamente.

Desnude para o seu Guru todos os segredos do seu coração; quanto mais intensamente você assim fizer, maiores serão a simpatia e a ajuda a obter dele. Essa simpatia implica em acessão de força ao seu interior e desapego do pecado e da tentação.

"Aprendas isto através de disciplinamento, pela investigação e pelo serviço.
***O sábio, que vê a Essência das coisas, instrui-lo-á em sabedoria."* (Gita-IV-34).**

Algumas pessoas fazem meditação independentemente durante alguns anos. Mais tarde sentem a verdadeira necessidade de um Guru. Encontram alguns obstáculos do caminho e não sabem como prosseguir e desviar desses impedimentos ou emprecilhos. Eles então começam a procurar um mestre. Um estranho numa cidade grande encontra dificuldades para voltar à sua residência, ainda que tenha percorrido aquela curta avenida meia dúzia de vezes. Se a dificuldade surge até mesmo no caso de descobrir o caminho por ruas e estradas, tanto mais difícil deve ser encontrar o caminho da espiritualidade, quando a pessoa caminha sozinha e com os olhos fechados!

O aspirante enfrenta obstáculos e impedimentos, perigos, ciladas e armadilhas no caminho espiritual. Ele também pode cometer erros no Sadhana. É muito necessário que ele seja guiado por um Guru que já trilhou o caminho e alcançou a Meta.

Quem é um Guru?

Guru é aquele que tem a completa iluminação do Self e que remove o véu de ignorância dos Jivas iludidos. Todos eles são Guru, Truth, Brahman, Ishvara, Atman, Deus, Om. O número de almas realizadas pode ser menor neste Kali Yuga que quando comparado com o Satya Yuga, mas eles estão sempre presentes para auxiliar os aspirantes; estão sempre procurando os próprios Adhikarins.

O Guru é o próprio Brahman. O Guru é o próprio Ishvara. O Guru é Deus. A palavra dele é a palavra de Deus. Ele nada precisa ensinar: até mesmo a sua mera presença ou companhia está elevando e inspirando as alma em redor. A companhia dele é auto-iluminação. Morar em sua companhia é educação espiritual. O que vem dos seus lábios é tudo Vedas, ou evangelho-verdade. Sua própria vida é uma incorporação dos Vedas. O Guru é seu guia ou preceptor espiritual, pai verdadeiro, mãe, irmão, parente e amigo íntimo. Ele é uma incorporação de clemência e de amor. Seu sorriso franco irradia luz, felicidade, alegria, conhecimento e paz. Ele é uma bênção à humanidade sofredora. Tudo o que ele diz é ensinamento dos Upanishads. Ele conhece o caminho espiritual; ele conhece as armadilhas e ciladas do caminho; ele previne os aspirantes;

ele remove os obstáculos do caminho; ele dá força espiritual aos estudantes; ele despeja as suas graças nas cabeças os aspirantes; ele leva o Prarabdha deles em sua própria cabeça; ele é um oceano de clemência. Todas as agonias, misérias, atribulações, manchas de mundanalidade, etc., desaparecem em sua presença.

É ele que transforma o pequeno Jivahood no grande Brahmanhood. É ele quem revisa os velhos Samskaras, errados e viciosos dos aspirantes, e os desperta para atingir o conhecimento do Self. É ele quem enaltece os Jivas do pântano do corpo e Samsara, remove o véu de Avidya, todas as dúvidas, Moha e medo, desperta o Kundalini e abre o olho interno da intuição.

O Guru não deve ser apenas um Srotriya, mas também um Brahma-Nishtha. O mero estudo dos livros não pode fazer de alguém um Guru. Apenas aquele que estudou os Vedas e tem conhecimento direto do Atman através de Anubhava pode ser considerado um Guru. Se puder encontrar a paz na presença de um Mahatma e se as suas dúvidas são afastadas pela simples presença dele, você pode tomá-lo como o seu Guru.

Um Guru pode despertar o Kundalini de um aspirante através da visão, do toque, da fala ou do mero Sankalpa (pensamento). Ele pode transmitir espiritualidade ao estudante da mesma maneira que uma pessoa dá uma laranja a outra. Quando o Guru dá o Mantra aos seus discípulos, ele faz isso com o seu próprio poder e Bhava Sáttvico.

O Guru testa os estudantes de vários modos. Alguns o compreendem mal e perdem a sua fé nele; consequentemente, não são beneficiados. Aqueles que resistem corajosamente aos testes são bem sucedidos no final. Os exames periódicos da Universidade Adhyatmica de Salvas são realmente muito difíceis. No passado, os testes eram muito severos. Uma vez Gorakhnath pediu para que alguns dos seus estudantes subissem numa árvore alta e se lançassem de cabeça para baixo sobre um Trishul (tridente muito afiado). Muitos dos estudantes incrédulos mantiveram-se calados, mas um entre os piedosos subiu imediatamente na árvore, com a velocidade de um raio, e jogou-se ao chão: ele foi protegido pela mão invisível de Gorakhnath e obteve a imediata realização do Self. Ele não teve nenhum Deha-adhyasa (apego ao seu corpo). Os outros estudantes incrédulos tiveram Moha forte e Ajnana.

Há diversos debates acalorados e controvérsia, entre muita gente, quanto ao tema das necessidades de um Guru. Alguns afirmam com energia e veemência, que não é necessário um preceptor para a realização do Self e o avanço espiritual; que alguém só pode alcançar o progresso espiritual e a auto-iluminação por seus próprios esforços. Citam várias passagens das escrituras e apontam argumentos e raciocínios em seu apoio. Outros afirmam corajosamente (e com maior ênfase) que nenhum progresso espiritual é possível para um homem, por mais inteligente que ele possa ser; que é difícil tentar lutar no caminho espiritual, a menos que ele adquira a graça benevolente e a orientação direta de um preceptor espiritual.

Agora, abra seus olhos e observe cuidadosamente o que está acontecendo neste mundo, em todos os caminhos da vida. Até mesmo um cozinheiro precisa de um professor; ele serve sob um cozinheiro sênior durante alguns anos; obedece a ele implicitamente; agrada ao seu professor de todos os modos possíveis. Cozinhando ele aprende todas as técnicas. Ele adquire conhecimento pela graça do cozinheiro sênior, seu professor. Um advogado aprendiz requer ajuda e orientação de um defensor experiente. Os estudantes de matemática e de medicina têm necessidade da ajuda e orientação de um mestre. Um estudante de Ciência, música ou astronomia necessitam da orientação de um cientista, músico ou astrônomo. Quando tais são as circunstâncias em relação ao conhecimento secular usual, o que dizer do caminho espiritual interno, em que o estudante deve caminhar sozinho e com os olhos fechados? Quando estiver em uma selva fechada, você encontra várias trilhas para atravessar e fica num dilema: não sabe em que direção e por qual caminho deve ir. Você fica confuso; quer um guia para dirigi-lo ao caminho certo. É universalmente admitida a necessidade de um professor eficiente em todos os ramos do conhecimento neste plano físico; que o crescimento físico, mental, moral e cultural só pode ser alcançado com a ajuda e a orientação de um mestre capaz. Esta é uma lei da natureza, inexorável e universal. Por que você, meu amigo, nega a aplicação dessa lei universalmente aceita no reino da espiritualidade?

O conhecimento espiritual é a matéria do Guruparampara. É passado do Guru para o seu discípulo. Estude o Brihadaranyaka Upanishad: você obterá uma compreensão abrangente. Gaudapadacharya transmitiu o conhecimento do Self ao seu discípulo Govindapadacharya; Govindapadacharya para o seu discípulo Sankaracharya; Sankaracharya para o seu discípulo Suresvaracharya. Gorakhnath para Nivrittinath; Nivrittinath para Jnanadev. Totapuri transmitiu o conhecimento para Ramakrishna; Ramakrishna para Vivekananda. Foi a Dra. Annie Besant quem modelou a carreira de Sri Krishnamurthi. Foi Ashtavakra quem modelou a vida de Raja Janaka. Foi Gorakhnath quem modelou o destino espiritual de Raja Bhartrihari. Foi o Deus Krishna quem fez Arjuna e Uddhava estabelecem-se no caminho espiritual, quando as suas mentes se encontravam numa condição alienada.

Algumas pessoas fazem meditação independentemente durante alguns anos. Mais tarde sentem a verdadeira necessidade de um Guru. Encontram alguns obstáculos do caminho e não sabem como prosseguir e desviar desses impedimentos ou obstáculos. Eles então começam a procurar um mestre.

O estudante e o professor devem viver juntos como o pai e o filho dedicado, ou como o marido e a esposa: com extrema sinceridade e devoção. O aspirante deve ter uma atitude zelosa e receptiva para absorver os ensinamentos do mestre: apenas assim ele será beneficiado espiritualmente; caso contrário, não há a menor esperança para a vida espiritual do aspirante e a completa regeneração da sua antiga natureza Asúrica.

É extremamente penoso que o presente sistema de educação na Índia não seja nada favorável ao crescimento espiritual de Sadhakas. As mentes dos estudantes são saturadas com o veneno materialista. Os aspirantes dos dias de hoje não têm como adquirir qualquer ideia da verdadeira relação entre o Guru e o seu discípulo: não é como a relação entre estudante e professor nas escolas e colégios. A relação espiritual é completamente diferente: envolve dedicação; é muito sagrada; é

puramente divina. Vire as páginas dos Upanishads. No passado, os Brahmacharins costumavam aproximar-se dos seus professores com profunda humildade, sinceridade e Bhava.

Poder espiritual

Da mesma maneira que você pode dar uma laranja a um homem e depois tomá-la de volta, o poder espiritual pode ser transmitido de um a outro e também pode ser tomado de volta. Esse método de transmitir o poder espiritual é chamado 'Shakti Sanchara'.

Os pássaros mantêm os ovos debaixo das suas asas; através do calor os ovos são chocados. Os peixes botam os ovos e olham para eles; eles são chocados. A tartaruga bota seus ovos e pensa neles; eles são chocados. Das mesmas formas o poder espiritual é transmitido pelo Guru ao discípulo: pelo toque (Sparsha), como pássaros; pela visão (Darshana), como peixe; e pelo pensamento ou legação (Sankalpa), como a tartaruga.

O transmissor, o Guru Yogue, às vezes penetra no corpo astral do estudante e eleva a mente dele pelo seu poder. O Yogue (operador) faz o aluno (Chela) sentar-se à sua frente e lhe pede que feche os olhos; então transmite o seu poder espiritual. O aluno sente o poder espiritual que de fato passa do Chakra Muladhara mais elevado até o pescoço e o alto da cabeça.

O discípulo faz vários Hatha Kriyas Yógicos, Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras, etc., por ele mesmo. O estudante não deve conter o seu Iccha-Sakti. Ele deve agir de acordo com o Prerana (incitação ou agitação) interno. A mente é altamente elevada. No momento em que o aspirante fecha os seus olhos, a meditação vem por si mesma. Através do Sakti-Sanchara o Kundalini é despertado pela graça do Guru no discípulo. O Sakti Sanchara passa através do Parampara. É uma ciência mística oculta, passada do Guru para o discípulo.

O discípulo não deve descansar, satisfeito com a transmissão do poder do Guru: ele terá de lutar duramente no Sadhana para aperfeiçoamento e obtenção de capacidades adicionais.

O Sakti Sanchara é de duas variedades, a saber: baixo e alto. O mais baixo é o Jada Kriya, em que apenas se faz Asanas, Bandhas e Mudras automaticamente, sem qualquer instrução, quando o Guru concede o poder ao estudante. Este terá de fazer Sravana, Manana e Nididhyasana para aperfeiçoar-se. Ele não pode depender apenas do Kriya; este é somente um auxiliar: dá um 'empurrão' no Sadhaka. Um Yogue completamente desenvolvido possui apenas o tipo mais elevado do Shakti-Sanchara.

O Senhor Jesus – pelo toque – transmitiu o seu poder espiritual a alguns dos discípulos (o 'Toque do Mestre'). Samartha Ramdas tocou uma prostituta: ela entrou em Samadhi. Sri Ramakrishna Paramahamsa tocou Swami Vivekananda: ele teve experiências de superconsciência e lutou duramente ainda por sete anos, depois do toque, para atingir a perfeição. O Deus Krishna tocou os olhos cegos de Vilvamangal (Surdas): o olho interno de Surdas foi aberto e ele teve Bhava Samadhi. O Deus Gouranga, através do seu toque, produziu uma intoxicação divina em muitas pessoas e as converteu. Até mesmo indivíduos ateus dançaram em êxtase pelas ruas e cantaram canções de Hari, depois do toque dele. Glória, glória a tais exaltados Gurus Yógicos.

Capítulo II – A Teoria do Yoga Kundalini

Nadis Yoga

Nadis são os tubos astrais – compostos de matéria astral – que transportam as correntes psíquicas. O termo Sânscrito 'Nadi' vem da raiz 'Nad', que significa 'movimento de'.

É através desses Nadis (Sukshma, passagens sutis) que a força vital ou Prânica se movimenta ou flui. Considerando que são compostos de matéria sutil, eles não podem ser vistos pelos olhos físicos desarmados e não é possível fazer com eles nenhuma experiência no plano físico (do gênero 'teste em tubo'). Esses Nadis Yoga não são os nervos, artérias e veias ordinários, conhecidas no Vaidya Shastra (Anatomia e Fisiologia). Os Nadis Yoga são bastante diferentes desses.

O corpo está repleto de Nadis, em número tão grande que não podem ser contados. Diferentes autores estabeleceram o número de Nadis de diferentes modos, ou seja, de 72.000 a 350.000. Quando você prestar atenção na estrutura interna do seu corpo, receberá um golpe de temor e maravilha, porque seu arquiteto é o Próprio Senhor Divino, que é assistido por engenheiros e pedreiros qualificados: Maya, Prakriti, Visva Karma, etc.

O Nadis desempenham um papel vital neste Yoga. Quando despertado, Kundalini atravessará o Nadi Sushumna e isso só é possível quando os Nadis forem puros. Então, o primeiro passo no Yoga Kundalini é a purificação dos Nadis. É absolutamente essencial um conhecimento detalhado dos Nadis e dos Chakras. Suas localizações, funções, natureza, etc., devem ser completamente estudados.

As linhas sutis dos Nadis Yoga têm influência no corpo físico. Todos os sutis (Sukshma) Prana, Nadis e Chakras manifestam-se e operam no corpo físico. Os nervos e plexos físicos têm íntima relação com os sutis. Você precisa compreender bem este ponto. Considerando que os centros físicos têm estreita ligação com os centros astrais, as vibrações que são produzidas nos centros físicos – através de métodos prescritos – têm os efeitos desejados nos centros astrais.

Sempre que há um entrelaçamento de vários nervos, artérias e veias, aquele centro é chamado "plexo". O plexos de material físico que são conhecidos pelo Vaidya Shastra são: – Pampiniforme, Cervical, Braquial, Cocigeal, Lombar, Sacro, Cardíaco, Esofágico, Faríngico, Hepático, Pulmonar, Lingual, Prostático, etc. Similarmente, há plexos ou centros de forças vitais nos Nadis Sukshma. Eles são conhecidos como 'Padma' (lótus) ou Chakras. As instruções detalhadas de todos esses

centros estão especificadas em outro lugar.

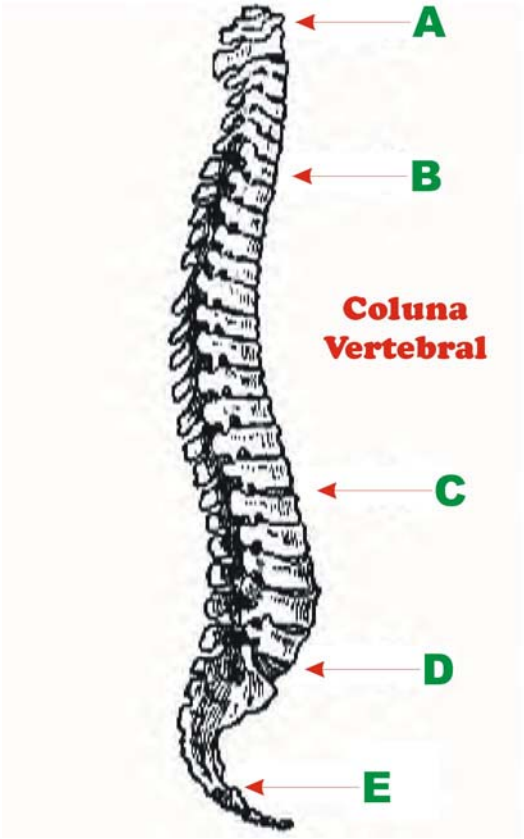
Todos os Nadis nascem do Kanda, que está na junção onde o Nadi Sushumna é conectado ao Chakra Muladhara. Dizem alguns que esse Kanda fica 12 polegadas acima do ânus. Embora os Nadis sejam inumeráveis, 14 deles são considerados os mais importantes:

1 Sushumna
2 Ida
3 Pingala
4 Gandhari
5 Hastajihva
6 Kuhu
7 Saraswati
8 Pusha
9 Sankhini
10 Payasvini
11 Varuni
12 Alambusha
13 Vishvodhara
14 Yasasvini

Ida, Pingala e Sushumna são ainda os mais importantes entre os 14 Nadis anteriores, e Sushumna é o principal: é o mais elevado e o mais procurado pelos Yogues. Os outros Nadis são subordinados a ele. As instruções promenorizadas de cada Nadi, suas funções e o método para despertar o Kundalini e passá-lo de Chakra em Chakra são descritas nas páginas seguintes.

Coluna vertebral

Antes de passar ao estudo de Nadis e Chakras você deve saber alguma coisa a respeito da coluna vertebral, pois todos os Chakras estão conectado a ela.



A : osso Atlas
A a B : região cervical
B a C : região dorsal
C a D : região lombar
D a E : região sacra
E até o fim : região cocígea

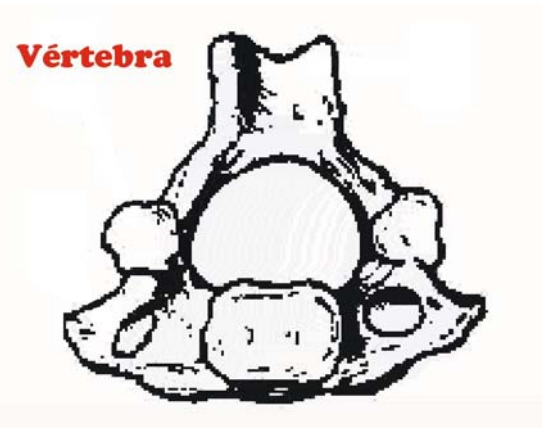
A coluna vertebral é conhecida como Meru Danda. Esse é o eixo do corpo, da mesma maneira que Monte Meru é o eixo da Terra; consequentemente, a espinha é chamada 'Meru'. A coluna vertebral também é conhecida como *espinha, eixo pessoal* ou *coluna espinhal*. O homem é um microcosmo. (Pinda-Kshudra-Brahmanda). Todas as coisas vistas no universo – montanhas, rios, Bhutas, etc., também existem no corpo humano. Todos os Tattvas e Lokas (mundos) estão dentro do corpo.

O corpo pode ser dividido em três partes principais: cabeça, tronco e membros; o centro do corpo está entre a cabeça e as pernas. A coluna vertebral estende-se da primeira vértebra (o osso Atlas) até o fim do tronco.

A espinha é formada por uma série de 33 ossos chamados *vértebras*; de acordo com a posição que estas ocupam, ela é dividida em cinco regiões:

1. Região cervical (pescoço): 7 vértebras
2. Região dorsal (costas): 12 vértebras
3. Região lombar (cintura): 5 vértebras
4. Região sacra (nádegas ou gluteal): 5 vértebras
5. Região cocígea (cócix de vértebras imperfeitas): 4 vértebras

Os ossos que constituem as vértebras estão empilhados um no outro, formando um pilar para o apoio do tronco e do crânio. Eles são conectados através da espinha – um sistema articular transversal – por blocos de cartilagem fibrosa entre os ossos. Os arcos das vértebras formam um cilindro oco (ou uma cobertura óssea) para a passagem da espinha dorsal. O tamanho das vértebras difere de uma para outra. Por exemplo, as vértebras em região cervical são menores que as dorsais, mas os arcos são maiores. O corpo das vértebras lombares é mais largo e maior. A espinha em si não é uma estrutura rígida, mas dotada de curvaturas que lhe dão elasticidade. Todos os outros ossos do corpo são conectados a essa espinha.



Entre cada par de vértebras há aberturas pelas quais os nervos da espinha dorsal passam para as diferentes partes e órgãos do corpo. As cinco regiões da espinha correspondem às regiões dos cinco Chakras: Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata e Talana. O Nadi Sushumna atravessa a cavidade cilíndrica oca da coluna vertebral, o Nadi Ida está à direita e o Nadi Pingala no lado esquerdo lado da espinha.

Sukshma Sarira

O corpo físico é moldado conforme a natureza do corpo astral. O corpo físico é algo como água, forma de Sthula. Quando a água é aquecida, o vapor corresponde ao corpo astral. Da mesma maneira, o corpo astral ou Sukshma está no interior do corpo físico material; o corpo físico material nada pode fazer sem o corpo astral. Todo centro material tem o seu centro astral. Um claro conhecimento do corpo material é de extrema importância para o Yoga, que lida com o centro do corpo astral. Nos capítulos subsequentes você encontrará uma descrição sucinta dos centros do corpo material e os dos seus centros correspondentes no Sukshma Sarira, bem como as descrições dos centros astrais e as suas funções relacionadas ao corpo físico.

Kanda

Situa-se entre o ânus e a raiz dos órgãos reprodutores, justamente acima do Chakra Muladhara. Tem a forma de um ovo e é recoberto de membranas. Todos os Nadis do corpo partem desse Kanda. Ele está na junção onde o Sushumna é conectado ao Chakra Muladhara. As quatro pétalas do Chakra Muladhara estão nos lados desse Kanda e a junção é chamada *Granthi-Sthana*, onde a influência de Maya é muito forte. Em alguns Upanishads você verá que o Kanda está 9 dedos acima dos órgão genitais.

Kanda é um centro do corpo astral de onde os Nadis Yoga – canais sutis – partem e transportam o Prana Sukshma (energia vital) para as diferentes partes do corpo. Correspondendo a esse centro, você tem a '*Cauda equina*' no corpo físico material. A espinha dorsal se estende do cérebro até o fim da coluna vertebral onde ela se afila em filamentos sedosos. Antes de sua terminação ela emite inúmeras fibras, aglomerados em um grupo de nervos. Esse grupo de nervos é a '*Cauda equina*' do corpo material. O centro astral da '*Cauda equina*' é Kanda.

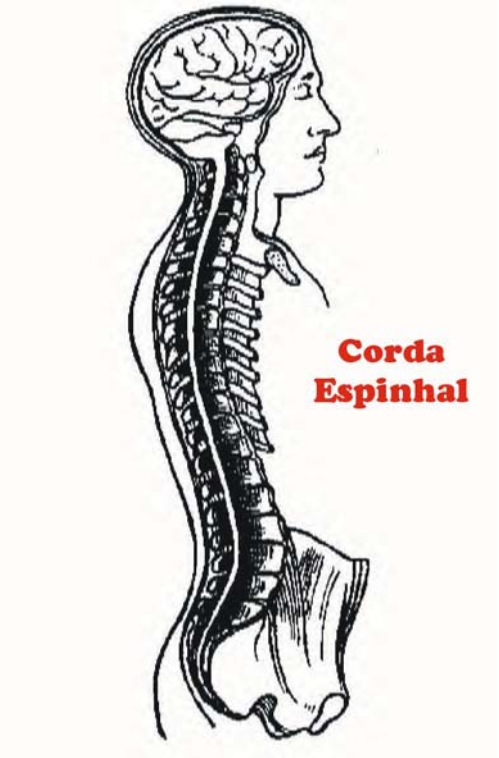
A espinha dorsal

O sistema nervoso central consiste no cérebro e na espinha dorsal, o centro cérebro-espinhal ou eixo. A continuação da medula oblonga (ou Bulbo) é um meio de conexão entre o cérebro e a espinha dorsal. O centro na medula oblonga é estreitamente ligado às funções involuntárias de respiração e deglutição. A espinha dorsal estende-se do topo do canal espinhal até a segunda vértebra da região cocígea, onde se afila num filamento sedoso chamado *filum terminal*.

A espinha dorsal é uma coluna de matéria cerebral branco acinzentada e muito macia. A matéria branca é distribuida em torno da matéria cinzenta, sendo a primeira constituida de medula nervosa e a última de células nervosas e fibras. Esse material não preenche completamente o canal espinhal, mas fica solto ou suspenso; ou seja: o interior do canal espinhal é similar ao cérebro em relação à cavidade craniana. Ela é nutrida pelas membranas. A espinha dorsal e o cérebro flutuam no líquido cérebro-espinhal, prevenindo que eles sofram qualquer dano. Além disso, a espinha dorsal é protegida por uma cobertura de tecido gorduroso. Ela é dividida em duas metades simétricas por uma fissura anterior e outra posterior. No centro há um canal diminuto, chamado *canalis centralis*. O Brahmanadi corre ao longo desse canal, do Muladhara até o Chakra Sahasrara. É por este Nadi que Kundalini, quando despertado, passa para o Brahmarandhra.

A espinha dorsal não é dividida ou separada do cérebro: é contínua a ele. Todos os nervos cranianos e espinhais são conectados a essa corda; todos os nervos do corpo estão ligados a ela. Os órgãos de reprodução, micção, digestão, circulação do sangue e respiração são todos controlados pela espinha dorsal. No ventrículo do cérebro, a espinha dorsal se

desdobra em quatro na medula oblonga. Do quarto ventrículo do cérebro ela corre ao longo do terceiro e então do quinto ventrículo; finalmente alcança o topo da cabeça, o Chakra Sahasrara.



Nadi Sushumna

Quando estudarmos a construção, localização e função da espinha dorsal e o Nadi Sushumna, poderemos prontamente dizer porque a espinha dorsal foi chamada Nadi Sushumna pelos antigos Yogues. A anatomia ocidental trata da forma e das funções materiais da espinha dorsal, enquanto os Yogues tratam de tudo quanto se relaciona à sua natureza sutil (Sukshma). Agora, no Yoga Kundalini, você deverá ter um perfeito conhecimento desse Nadi.

O Sushumna estende-se do Chakra Muladhara (segunda vértebra da região cocígea) até o Brahmarandhra. A anatomia ocidental admite que há um canal central na Espinha dorsal – chamado *Canalis Centralis* – e que a corda é composta de material cerebral cinzento e branco. A espinha dorsal fica solta ou suspensa no orifício da coluna vertebral. Da mesma maneira, o Sushumna fica suspenso no interior do canal espinhal e tem seções delicadas. Sua cor é vermelha como Agni (fogo).

Dentro desse Sushumna há um Nadi – conhecido pelo nome de Vajra – que é brilhante como Surya (o sol) e tem qualidades Rajásicas. Novamente, dentro desse Nadi Vajra, há um outro Nadi, chamado Chitra. É de natureza Sáttvica e de cor pálida. As qualidades de Agni, Surya e Chandra (fogo, sol e lua) são os três aspectos do Sabda Brahman. Aqui, no interior desse Chitra, há um diminuto canal, finíssimo, que é conhecido como *Canalis Centralis*. Esse é o canal conhecido como Brahmanadi, pelo qual o Kundalini passa, quando despertado, do Muladhara ao Chakra Sahasrara. Nesse centro existem ao todo seis Chakras (lótus, a saber: Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Talana e Ajna).

A extremidade inferior do Nadi Chitra é chamada Brahmadvara – a porta do Brahman – que Kundalini tem de atravessar para chegar ao Brahmarandhra. Isso corresponde a Haridwar, que é o portão de Hari de Badrinarayan no macrocosmo (plano físico). O Chitra termina no cerebelo.

Num sentido geral, o próprio Nadi Sushumna (espinha dorsal física) é chamado de Nadi Brahma, porque o Nadi Brahma está dentro do Sushumna. Novamente, o canal dentro do Chitra também é chamado Sushumna, porque o canal está dentro do Sushumna. Os Nadis Ida e Pingala estão (respectivamente) à esquerda e à direita da espinha.

Chitra é o mais elevado e o mais querido dos Yogues: é como uma fina linha de lótus, com cinco cores brilhantes, e está no centro do Sushumna. É a parte mais vital do corpo, o chamado *Caminho Divino*. É o doador da Imortalidade. Contemplando os Chakras que existem nesse Nadi, o Yogue destrói todos os pecados e atinge a felicidade mais Elevada. Ele é o doador de Moksha.

Quando a respiração flui através do Sushumna, a mente fica serena. Essa estabilidade da mente é chamada *Unmani Avastha*, o estado mais elevado do Yoga. Se você se senta para meditação quando o Sushumna estiver operando, terá uma meditação maravilhosa. Enquanto os Nadis estiverem cheios de impurezas, a respiração não pode passar pelo Nadi intermediário. Assim, a pessoa deve praticar Pranayama para a purificação dos Nadis.

Sistemas simpático e para-simpático

De ambos os lados da espinha dorsal correm as cordas simpáticas e para-simpáticas, uma dupla cadeia de gânglios (gânglio é um conjunto de células nervosas). Elas constituem o Sistema Autônomo que provê nervos aos órgãos involuntários, como coração, pulmões, intestinos, rins, fígado, etc., e os controla. O nervo Vago, que exerce um papel vital no metabolismo humano, parte desse sistema simpático. O sistema simpático estimula ou acelera, enquanto o sistema para-simpático retarda ou inibe. Há nervos que dilatam ou ampliam as artérias que transportam o sangue puro e oxigenado para nutrir os tecidos, órgãos e células das diferentes partes do corpo; estes são chamados *vasodilatadores*. As cadeias simpáticas são conectadas por filamentos, à esquerda e à direita; estes se cruzam, da direita para a esquerda e vice-versa, mas os lugares exatos desses cruzamentos não são conhecidos, embora muitos tenham tentado encontrá-los. Na sua Fisiologia dos Sentidos, McKendrick e Snodgrass escrevem: "O lugar onde as fibras sensoriais se cruzam de um lado para o outro não é conhecido... Em alguns locais da espinha dorsal as fibras sensoriais cruzam-se da direito para a esquerda e vice-versa."

Os Nadis Ida e Pingala

Os Nadis Ida e Pingala não são as cadeias simpáticas materiais; são os Nadis sutis que transportam o Prana Sukshma. No corpo físico, correspondem (aproximadamente) às cadeias simpáticas direita e esquerda.

Ida começa do testículo direito e Pingala do testículo esquerdo. Eles se encontram com o Nadi Sushumna no Chakra Muladhara e lá fazem um nó. Essa junção de três Nadis no Chakra Muladhara é conhecida como Mukta Triveni. Ganga, Yamuna e Sarasvati moram respectivamente nos Nadis Pingala, Ida e Sushumna; esse lugar de encontro é chamado *Brahma Granthi*. Novamente estes se encontram nos Chakras Anahata e Ajna. Também no macrocosmo há um Triveni em Prayag,

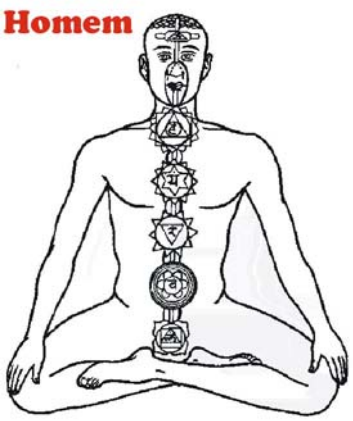
onde se encontram os três rios (Ganga, Yamuna e Sarasvati).

Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. Ida também é chamado de Nadi Chandra (lua) e Pingala de Nadi Surya (sol). Ida está esfriando enquanto Pingala está aquecendo. Pingala digere a alimentação. Ida é pálido, Sakti Rupa; é o grande provedor do mundo. Pingala é de um vermelho ígneo, Rudra Rupa. Ida e Pingala indicam Kala (tempo) e Sushumna consome o tempo. O Yogue sabe o momento da sua morte; leva o seu Prana até Sushumna e o conserva no Brahmarandra, desafiando o tempo (Kala – morte). Sri Chang Dev, famoso Yogue de Maharashtra, lutou várias vezes contra a morte levando o Prana ao Sushumna; ele era contemporâneo de Sri Jnanadev de Alandi, e vivia nas cercanias de Poona. Foi ele quem obteve Bhuta Siddhi – controle sobre os animais selvagens – pelas suas práticas Yógicas. Ele veio montado num tigre para ver Sri Jnanadev.

Sumário dos Sat-Ckakras

Chakras, Padmas, lótus do corpo Astral	Muladhara	Swadhishthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Correspondente aos plexos nervosos do corpo físico	(Sacro) plexo Sacro-Cocígeo	plexo Prostático	plexo Solar	plexo Cardíaco	(Laringe) plexo Faríngeo	plexo Cavernoso	Glândula Pineal
Local ou Posição	Logo abaixo do Kanda, entre o ânus e a raiz dos órgãos reprodutores. Na base da coluna vertebral	No Linga ou origem dos órgãos reprodutores. Entre os Chakras Muladhara e Manipura	Umbigo [Nabhi Sthana]	Coração	Na base da garganta [Kantha-Mula Sthana]	No espaço entre as duas sobrancelhas [Bhru-Madhya]	
Pétalas ou número de Nadis Yoga	4	6	10	12	16	2	
Letras nas pétalas ou vibrações dos Nadis Yoga	वं शं षं सं	बं भं मं यं रं लं	डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं	कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं	अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः	हं क्षं	
Mandala (ou região de Tattva)	Prithvi ou Bhumandal – Região da Terra	Apas ou Jala Mandal – Região da água	Tejas ou Agni Mandal – Região do Fogo	Vayu Mandal – Região do Ar	Mandal Akasa – Região do Éter	Avyakta Ahankara Manas Tattva – Região da Mente	
Forma da Mandala	Quadrado	Lua crescente	Triângulo	Hexagonal	Redondo	Redondo	
Cor dos Tattvas	Amarelo	Branco	Vermelho	Esfumaçado	Azul		
Função do Tattva	Gandha ou olfato	Rasa ou sabor	Rupa ou visão	Sparsha ou tato	Shabda ou audição	Sankalpa Vikalpa	
Divindade que preside	Ganesha (Brahma de 4 faces)	Brahma (Narayana de 4 mãos)	Shankara de 3 olhos (Vishnu)	Shankara de 3 olhos (Siva)	Maheswara Sadasiva como Bindurupa	Sadasiva ou Shambhu Nada	
Deusa	Dakini	Rakini	Lakini	Kakini	Shakini	Hakini	
Deva ou Tattva	Prithvi	Varuna	Agni	Vayu	Akasa	Manas	
Bija Akshara	लं	वं	रं	यं	हं	ॐ	
Lokas correspondente	Bhu Loka	Bhuvar Loka	Swah ou Swarga Loka	Mahar Loka	Janah ou Janar Loka	Tapo Loka	
Granthi Sthana	Brahma Granthi	-	-	Vishnu	-	Rudra	

Sadhana Svara



Sadhana Svara, a prática de respiração, é o revelador de Satya, Brahman e concessor de Conhecimento Supremo e Felicidade. Execute calmamente as tarefas durante o fluxo de Ida e severamente durante o fluxo de Pingala. Durante o fluxo do Sushumna, faça coisas que resultem na obtenção de poderes psíquicos: Yoga, meditação, etc. Se a respiração sobe por Ida (lua) ao amanhecer e flui ao longo do dia e Pingala (sol) sobe no pôr-do-sol e flui durante a noite, concedem resultados consideravelmente bons. *Deixe a respiração fluir por Ida o dia inteiro e por Pingala a noite inteira. Quem assim pratica é verdadeiramente um grande Yogue.*

Como alterar o fluxo nos Nadis

Os exercícios seguintes destinam-se ra mudar o fluxo de Ida para Pingala. Selecione qualquer um dos métodos que melhor se adapte a você. Para mudar o fluxo de Pingala para Ida, apenas faça o mesmo exercício no sentido contrário:

1. Tape a narina esquerda com um pequeno pedaço de algodão ou pano fino durante alguns minutos.
2. Deite-se do lado esquerdo durante dez minutos.
3. Sente-se ereto. Levante o joelho esquerdo e mantenha o pé esquerdo próximo da nádega esquerda. A seguir, pressione a axila no joelho. Em alguns segundos o fluxo passará para Pingala.
4. Mantenha os dois pés unidos e próximos da nádega direita. O joelho direito estará em cima do joelho esquerdo. Mantenha a palma da mão esquerda no chão (distante uns 30 centímetros) e deixe o peso do tronco sobre a mão esquerda; não dobre ao cotovelo. Vire também a cabeça para o lado esquerdo. Este é um método efetivo.
5. O fluxo de respiração também pode ser mudado pelo Kriya Nauli.
6. Há algumas pessoas que podem mudar o fluxo pela vontade.
7. Coloque o Danda Yoga ou Danda Hamsa (uma vara de madeira com cerca de 60 centímetros de comprimento e uma extremidade em forma de U) na axila esquerda e apóie-se nela pelo lado esquerdo.
8. O resultado mais efetivo e instantâneo é produzido pela mudança de fluxo através do Mudra Khechari: o Yogue vira a língua para dentro e bloqueia a passagem do ar com ela.

O exercício anterior é planejado para regulação geral da respiração. Nos capítulos subsequentes serão descritos muitos outros exercícios especiais para purificar Nadis e despertar Kundalini. Nunca foi ouvido ou visto um conhecimento mais secreto ou um amigo mais verdadeiro que a ciência da respiração: os amigos são reunidos pelo poder da respiração. Através do poder de respiração, a riqueza é obtida com conforto e confiança. O conhecimento do passado, presente e futuro e todos os outros Siddhis são adquiridos e o homem chega ao estado mais elevado pelo poder de respiração.

Eu desejo que você pratique todos os dias (regular e sistematicamente) o Sadhana Svara; quer dizer, permita o fluxo de respiração pela narina esquerda ao longo do dia e pela narina direita durante a noite. Isso indubitavelmente lhe trará maravilhosos benefícios. A prática do Svara errado é causa de inúmeras doenças; a observância do Svara correto, como descrito anteriormente, traz saúde e vida longa. Facilmente, suavemente, eu digo isto a vocês, minhas queridas crianças! Pratiquem. Pratiquem isso ainda hoje. Sacudam as suas habituais indolência, preguiça e inércia. Façam algo prático. Antes de começar o exercício, reze ao Deus Siva – que é o doador desta maravilhosa ciência – proferindo *Om Namah Sivaya* e *Sri Ganesha*, o removedor de todos os obstáculos.

Outros Nadis

Alguns outros Nadis importantes são: Gandhari, Hastajihva, Kuhu, Sarasvati, Pusha, Sankhini, Payasvini, Varuni, Alambusha, Vishvodhara, Yasasvini, etc. Eles têm a sua origem no Kanda. Todos esses Nadis estão localizados aos lados de Sushumna, Ida e Pingala, e executam certas funções especiais em diferentes partes do corpo. São todos Nadis sutis; inumeráveis Nadis secundários partem destes. Assim como as folhas da árvore Asvattha são cobertas por diminutas fibras, também o corpo é permeado por milhares de Nadis.

Padmas ou Chakras

Os Chakras estão no Linga Sarira (corpo astral). O Linga Sarira é constituido de 17 Tattvas, a saber: 5 Jnanendriyas (ouvidos, pele, olhos, língua e nariz); 5 Karmendriyas (voz, mãos, pernas, órgão genitais, ânus); 5 Pranas (Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana); Manas (mente); e Buddhi (intelecto). Eles têm centros correspondentes na espinha dorsal e nos plexos nervosos do corpo material. Cada Chakra exerce controle e opera sobre um centro particular do corpo material. Não podem ser vistos a olhos nu, mas alguns doutores tolos procuram por eles no corpo físico; não poderão encontrá-los. Considerando que também não podem encontrar nenhum Chakra num corpo morto, perdem sua fé nos Shastras e Kriyas Yógicos.

O Prana Sukshma move-se no sistema nervoso do Linga Sarira (corpo astral). O Prana Sthula move-se no sistema nervoso do corpo físico material. Seus cursos são intimamente conectados. Eles agem e reagem um sobre o outro. Os Chakras ficam no corpo astral até mesmo após a desintegração do organismo físico decorrente da morte. De acordo com uma escola de pensamento, o Chakras são formados apenas durante a concentração e a meditação; isso não é possível. Os Chakras já devem existir em um estado sutil, assim como a matéria física é resultado da matéria sutil. Sem o corpo sutil, o corpo material é uma impossibilidade. O significado desta sentença deve ser considerado como sendo que apenas se pode sentir e compreender o Chakra Sukshma durante a concentração e a meditação.

Onde quer que haja um entrelaçamento de vários nervos, artérias e veias, aquele centro é chamado *plexo*. Os plexos físicos materiais conhecidos pelo Vaidya Shastra são: Hepático, Cervical, Braquial, Cocígeo, Lombar, Sacro, Cardíaco, Epigástrico, Esofágico, Faríngico, Pulmonar, Lingual, Prostático, etc. De modo similar, há plexos ou centros de Prana Sukshma no Nadi Sushumna. Todas as funções do corpo – nervosas, digestivas, circulatórias, respiratórias, genito-urinárias e de todos os outros sistemas do corpo – estão sob o controle desses centros no Sushumna: são centros sutis de energia vital; são os centros da consciência (Chaitanya). Esses centros sutis do Sushumna têm os seus centros correspondentes no corpo físico. Por exemplo, o Chakra Anahata – que está no Nadi Sushumna – tem o seu correspondente centro no corpo físico localizado no coração (plexo Cardíaco).

Os centros sutis no Nadi Sushumna também são conhecidos como Lótus ou Chakras. Um Tattva particular prepondera em todo Chakra. Há uma divindade presidente em cada Chakra; cada um destes é representado por um certo animal, denotando que o centro tem as qualidades (Tattvas ou Gunas) daquele animal em particular. Há seis Chakras importantes: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna. O principal deles é o Chakra Sahasrara, que está localizado na cabeça. Esses 7 Chakras correspondem aos Lokas (Bhuh, Bhuvah, Svah, Maha, Jana, Tapa e Satya). De Muladhara a

Vishuddha estão os centros do Pancha Bhutas (cinco elementos): terra, água, fogo, ar e éter.

Quando Kundalini é despertado, ele passa de Muladhara para Sahasrara através de todos os Chakras. Em todo centro para os quais o Yogue dirige o Kundalini, ele experimenta uma forma especial de Ananda (felicidade) e ganha Siddhis (poderes psíquicos) especiais e conhecimento. Ele desfruta da Felicidade Suprema quando Kundalini é levado ao Chakra Sahasrara.

Estes são os nomes de alguns outros Chakras: Adhara (outro nome do Chakra Muladhara), Amrita, Ananda, Lalita, Balvana, Brahmadvara, Chandra, Dipaka, Karnamula, Gulhaha, Kuladipa, Kundali, Galabaddha, Kaladaada, Kaladhvara, Karangaka, Kalabhedan, Lalana, Mahotsaha, Manas, Talana, Mahapadma, Niradhara, Naukula, Prana, Soma, Triveni, Urdhvarandhra, Vajra, etc. Alguns desses nomes referem-se apenas aos seis Chakras mais importantes, mas há também muitos Chakras secundários. Certos Hatha-Yogues dizem que há 21 Chakras secundários além dos 13 principais; alguns outros Hatha-Yogues afirmam existir 49 Chakras, enquanto os antigos Yogues ensinam que há 144. O Chakra Talana, com suas doze pétalas vermelhas, é localizado próximo da base do palato; o Chakra Manas, com suas seis pétalas, é estreitamente associado às sensações, sonhos e viagem astral. Informações detalhadas de cada Chakra foram descritas nos capítulos precedentes.

Pétalas nos Chakras

Cada Chakra tem um número particular de pétalas com uma letra do alfabeto Sânscrito em cada uma delas. A vibração produzida por cada pétala é representada pela letra Sânscrita correspondente. Cada letra designa o Mantra de Devi Kundalini. As letras existem nas pétalas de uma forma latente (que podem ser manifestadas) e as vibrações dos Nadis podem ser sentidas durante a concentração.

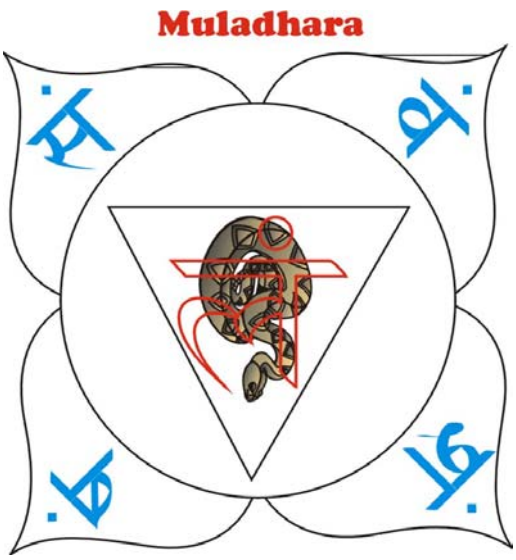
O número de pétalas dos lótus varia. Os Chakras Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna têm, respectivamente, 4, 6, 10, 12, 16 e 2 pétalas. Todas as 50 letras do Sânscrito estão nas 50 pétalas. O número de pétalas em cada Chakra é determinado pelo número e a posição dos Nadis Yoga ao redor do Chakra. Eu tentarei tornar isso ainda mais claro. De cada Chakra surge um número particular de Nadis Yoga. O Chakra nasce de um lótus com o Nadis, como suas pétalas. O som produzido pelas vibrações dos Nadis Yoga é representado pela correspondente letra em Sânscrito. Os Chakras com suas pétalas declinam quando o Kundalini estiver no Chakra Muladhara. Quando Kundalini é despertado, elas se viram para o Brahmarandhra; elas sempre se apresentam ao lado de Kundalini.

Chakra Muladhara

O Chakra Muladhara localiza-se na base da coluna vertebral. Ele fica alojado entre a origem do órgãos reprodutores e o ânus, logo abaixo do Kanda e do ponto de junção onde se encontram os Nadis Ida, Pingala e Sushumna. Fica aproximadamente dois dedos acima do ânus e dois dedos abaixo dos órgão genitais; o espaço onde o Chakra Muladhara está situado tem quatro dedos de largura. Esse é o Chakra Adhara (suporte), pois todos os outros Chakras estão sobre ele. Kundalini, que concede poder e energia a todos os Chakras, repousa nesse Chakra; consequentemente, por ser o suporte de tudo, ele é chamado Muladhara (ou Chakra Adhara).

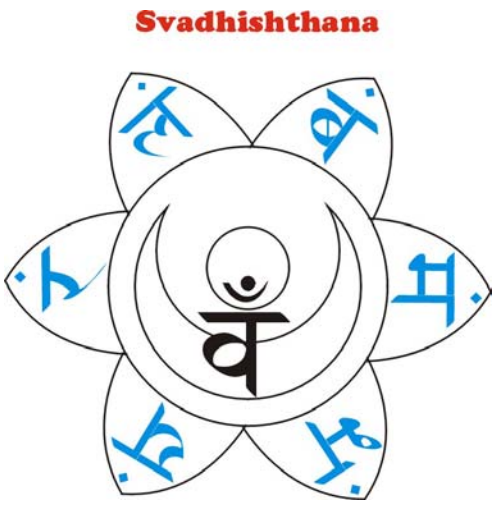
O MULADHARA E KUNDALINI

Deste Chakra emanam quatro importantes Nadis que parecem pétalas de lótus. As vibrações sutis criadas por cada Nadi são representadas pelas letras Sânscritas: वं शं षं e सं (vaü, ÷aü, ùaü e saü.). O Yoni que está no centro desse Chakra é chamado Kama e é adorado pelos Siddhas. Aqui é onde Kundalini repousa. Ganesha é o Devata deste Chakra. Os sete submundos: Lokas Atala, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Mahatala e Patala estão sob este Chakra. Ele corresponde ao Bhu-Loka ou Bhu-Mandal, no plano físico (região da Terra). Os Lokas Bhuvah, Svah (ou Svarga), Maha, Jana, Tapa e Satya estão acima deste Chakra. Todos os submundos referem-se a algum Chakra secundário nas rammificações que são controladas pelo Chakra Muladhara. O Yogue que penetrou neste Chakra através do Prithvi Dharan, conquistou o Prithvi Tattva: ele não teme a morte terrena. O Prithvi é de cor amarela. O Tripura dourado (fogo, sol e lua) é chamado de 'Bija'. Também é chamado de 'grande energia' (Param Tejas); repousa no Chakra Muladhara e é conhecido como Linga Svayambhu. A vizinhança deste Linga é a região dourada conhecida como Kula, e a divindade presidente é Dakini (Shakti). O Brahma Granthi – ou nó de Brahma – está neste Chakra. Vishnu Granthi e Rudra Granthi estão nos Chakras Anahata e Ajna. लं (laü) é o Bija do Chakra Muladhara.



O Yogue sábio, que se concentra e medita no Chakra Muladhara, adquire o conhecimento completo de Kundalini e os meios para despertá-lo. Quando Kundalini é despertado, adquire Darduri Siddhi, o poder para elevar-se do chão. Ele pode controlar a respiração, a mente e o sêmen. O Prana dele entra no Nadi Brahma intermediário. Todos os seus pecados são anulados. Ele adquire conhecimento do passado, do presente e do futuro. Ele desfruta a Felicidade Natural (Sahaja Ananda).

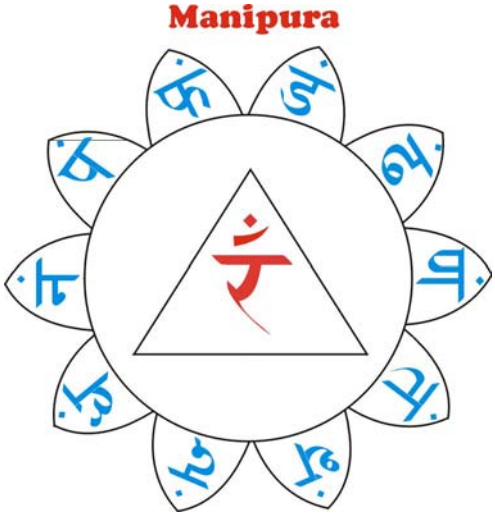
Chakra Svadhishthana



O Chakra Svadhishthana localiza-se no interior do Nadi Sushumna, na origem dos órgãos reprodutores. Isso corresponde ao Loka Bhuvar, que exerce controle no corpo físico sobre o baixo abdômen, rins, etc. Jala Mandal (a região da água – Apa Tattva) é aqui. Dentro desse Chakra há um espaço como uma lua crescente (no formato de uma concha ou de uma flor de *Kunda*). A divindade presidente é o Deus Brahma e o Devata é a Deusa Rakini. O Bijakshara वं (vaü), o Bija de Varuna, está neste Chakra. A cor do Chakra é o vermelho puro como sangue ou a cor de Sindura (cinabrino). Deste centro emanam seis Nadis Yoga, que surgem como as pétalas de um lótus. As vibrações produzidas pelo Nadis são representadas pelas letras Sânscritas: बं भं मं यं रं e लं (baü, bhaü, maü, yaü, raü e laü).

Aquele que se concentra nesse Chakra e medita no Devata não tem medo da água: ele tem perfeito controle sobre esse elemento e adquire muitos poderes psíquicos, conhecimento intuitivo e controle total dos seus sentidos. Ele obtém completo conhecimento das entidades astrais. Qualidades impuras como Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada, Matsarya e outras são completamente aniquiladas. O Yogue torna-se o conquistador da morte (Mrityunjaya).

Chakra Manipura



Manipura é o terceiro Chakra do Muladhara. É localizado no interior do Nadi Sushumna, no Nabhi Sthana (região do umbigo), que é o seu correspondente centro no corpo físico, tendo controle sobre o fígado, estômago, etc. Esse centro é muito importante: dele emanam dez Nadis Yoga que aparecem como as pétalas de um lótus. As vibrações produzidas pelos Nadis são representadas pelas letras Sânscritas: डं ढं णं तं थं दं धं नं पं e फं (óaü, óhaü, ¯aü, taü, thaü, daü, dhaü, naü, paü, e phaü). O Chakra é da cor das nuvens escuras e dentro dele há um espaço de formato triangular: é o Mandala Agni (região de fogo – Agni Tattva). O Bijakshara रं (raü) do Bija de Agni, está aqui. A divindade presidente é Vishnu e a Deusa é Lakshmi. Este Chakra corresponde ao Loka Svah (ou Svarga) e ao plexo Solar do corpo físico.

O Yogue que concentra nesse Chakra adquire Patala Siddhi, pode descobrir tesouros escondidos e ficará livre de todas as doenças. Ele não tem nenhum medo de Agni (fogo). "*Até mesmo se for lançado numa fogueira ardente, ele permanece vivo e sem medo de morte.*" (Gheranda Samhita).

Chakra Anahata

O Chakra Anahata é localizado no Nadi Sushumna (centro de Sukshma); tem controle sobre o coração e corresponde ao plexo cardíaco no corpo físico: isso corresponde ao Loka Mahar. O Chakra é de cor vermelha intensa. Dentro desse Chakra há um espaço hexagonal de cor esfumaçada ou preto profundo, ou então da cor do colírio (usado nos olhos). Esse Chakra é o centro de Vayu Mandal (região de ar, Vayu Tattva); daqui emanam 15 Nadis Yoga. O som produzido pelos Nadis são representados pelas letras Sânscritas: कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं (kaü, khaü, gaü, ghaü, ïaü, caü, chaü, jaü, jhaü, ñaü, £aü e ñhaü). O Bijakshara यं (yaü), o Bija de Vayu, está aqui. A divindade presidente é Isha (Rudra) e o Devata é Kakini. No Chakra Muladhara está o Linga Svayambhu e no Chakra Anahata temos o Linga Bana. Kalpa Vriksha – que concede todos os desejos – está aqui. O som Anahata, o som de Shabda Brahman, é ouvido nesse centro. Quando fizer Sirshasana por muito tempo, você poderá ouvir distintamente esse som. Tattva Vayu é pleno de Guna Sattva. Vishnu Granthi está nesse Sthana.

Aquele que medita neste Chakra tem completo controle sobre o Tattva Vayu. Ele adquire Bhuchari Siddhi, Khechari Siddhi, Kaya Siddhi, etc., (voar no espaço, penetrar em outros corpos). Ele conquista o amor cósmico e todas as outras divinas qualidades Sáttvicas.

Chakra Vishuddha

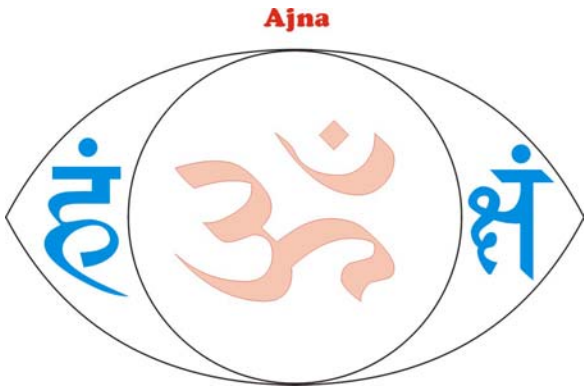
O Chakra Vishuddha está localizado no interior do Nadi Sushumna, na base da garganta, Sthana Kantha-Mula. Isso corresponde ao Loka Janar. É o centro do Tattva Akasa (elemento do éter). O Tattva é de pura cor azul. Acima dele, todos os

outros Chakras pertencem ao Manas Tattva. A divindade presidente é Sadasiva (Linga Isvara) e a Deusa é Shakini. Desse centro emanam 16 Nadis Yoga que aparecem como as pétalas de lótus. As vibrações produzidas pelos Nadis são representadas pelas 16 letras Sânscritas अं आ इं ई उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं e अः (aü, àü, iü, ụü, uü, ʿü, çü, éü, ëü, ªü, cü, aiü, oü, auü, aü e az). O Mandala Akasa (região de éter) é redondo como uma lua cheia. O Bija do Tattva Akasa हं (haü) está nesse centro; é de cor branca. Esse Chakra corresponde ao plexo Laríngico do corpo físico.

A concentração no Tattva desse Chakra é chamada Dharana Akasa. Aquele que pratica esse Dharana não perecerá sequer no Pralaya: ele atinge o sucesso mais elevado; adquire o conhecimento completo dos quatro Vedas e se torna um Jnani Trikala (que sabe o passado, o presente e o futuro).

Chakra Ajna

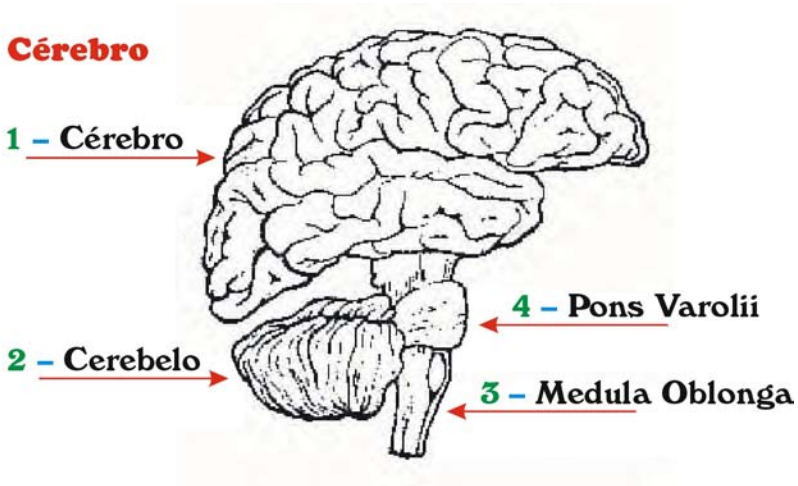
O Chakra Ajna localiza-se no interior do Nadi Sushumna e o seu centro correspondente no corpo físico está ao espaço entre as duas sobrancelhas. Ele é conhecido como Trikuti. Sua divindade presidente, Paramasiva (Shambhu), está na forma de Hamsa. Lá se encontra a Deusa Hakini (Sakti); Pranava [Om] é o Bijakshara para esse Chakra. Esta é a sede da mente. Há duas pétalas (Nadis Yoga) em cada lado do lótus (Chakra) e as vibrações desses Nadis são representadas pelas letras Sânscritas ह्रं e क्षं (ham e ksham). Este é o Granthi Sthana (Rudra Granthi). O Chakra é de pura cor branca ou como a lua cheia (no dia de Purnima). Bindu, Nada e Sakti estão nesse Chakra, que corresponde a Loka-Tapo; o centro correspondente no corpo físico está no plexo Cavernoso.



Aquele que se concentra neste centro destrói todos os Karmas das vidas passadas. Os benefícios que se derivam da meditação através deste Chakra não podem ser descritos em palavras. O praticante torna-se um Jivanmukta (homem liberado ainda vivo). Ele adquire todos os Siddhis, os 8 principais e os 32 secundários. Todos os Yogues e Jnanis também voltam sua concentração para esse centro no Bijakshara, Pranava! [OM]. Ele é também chamado Bhrumadya Drishti (olhar para o espaço entre as duas sobrancelhas). Serão fornecidos mais detalhes sobre este importante Chakra nas lições subsequentes.

O Cérebro

O cérebro e os nervos cranianos são as partes mais importantes de todo o sistema nervoso. Ele é uma massa de tecidos nervosos composta de matéria branca acinzentada e macia. Ocupa todo de crânio, que é como uma caixa forte resistente para guardá-lo. É rodeado por três membranas ou meninges, a saber: (1) *dura mater*, tecido fibroso conectivo, nos lados dos ossos cranianos; (2) *pia mater*, tecido conectivo contendo uma rede de vasos sanguíneos que penetram e nutrem todas as partes do cérebro; e (3) o *aracnóide*, uma membrana muito fina que reveste o cérebro. Sob o aracnóide há um espaço que contém o fluido cérebro-espinhal, cuja função é prevenir qualquer dano ao cérebro; o cérebro parece estar flutuando nesse líquido.



O cérebro está dividido em duas metades (ou hemisférios), direita e esquerda, por um tecido ou sulco central. Há várias seções menores no cérebro, como os lobos parietal e temporal nos lados e o lobo ocipital na porção posterior do cerebelo, etc. Há muitas circunvoluções em todos os lobos. Para propósitos de estudo, podemos dividir o cérebro em quatro seções.

1 ***Cérebro***: é a parte anterior, maior e ovalada do cérebro. Localiza-se na parte superior da cavidade craniana e contém os importantes centros da audição, fala, visão, etc. A glândula pineal – considerada a sede da alma e que exerce um papel proeminente no Samadhi e nos fenômenos psíquicos – também está aqui.

2 ***Cerebelo***: é o cérebro pequeno ou cérebro posterior. Essa é a parte principal do cérebro, de forma oblonga, situado logo acima do quarto ventrículo anterior, debaixo e atrás do cérebro. Aqui a matéria cinzenta é distribuida sobre a matéria branca. Ele regula a coordenação muscular e é onde a mente repousa durante os sonhos.

3 ***Medula Oblonga***: é o local da cavidade craniana onde começa a espinha dorsal. Tem um formato elíptico alongado e está situada entre os dois hemisférios cerebrais. Aqui a matéria branca é distribuida sobre a matéria cinzenta. Ela contém os centros de importantes funções como os sistemas circulatório e respiratório, etc. Essa parte deve ser cuidadosamente protegida.

4 ***Pons Varolii***: é a ponte que fica antes da Medula Oblonga. É constituida de fibras brancas e cinzentas que vêm do cerebelo e da medula. Esse é o ponto de junção onde o cerebelo e a medula se encontram.

Há cinco ventrículos do cérebro. O quarto, situado na Medula Oblonga é o mais importante. O nome de 'quarto ventrículo' é atribuido ao canal central – *Canalis Centralis* – da espinha dorsal quando penetra na cavidade craniana. Nesse local o minúsculo canal fica maior.

Cada nervo do corpo está intimamente ligado ao cérebro. Os 12 pares de nervos cranianos, que procedem de ambos os hemisférios – através de aberturas na base do crânio – e se estendem a diferentes partes do corpo são: Olfatório, Ótico, *Motor Oculi*, Patético, Trifacial, Abducente, Facial, Auditivo, Glossofaríngeo, Pneumogástrico, Espinhal (acessório) e Hipoglosso. Esses nervos estão conectado com os olhos, ouvidos, língua, nariz, faringe, tórax, etc. Para um estudo mais detalhado dessa parte, recorra a qualquer livro de anatomia, pois aqui eu indiquei apenas as porções que estão relacionadas com o Yoga Kundalini.

Brahmarandhra

A palavra *Brahmarandhra* significa 'o orifício do Brahman'; é a casa onde habita a alma humana. Também é conhecido como "Dasamadvara," a décima abertura ou décima porta. Brahmarandhra é o lugar oco no topo da cabeça da criança recém-nascida, conhecido como *fontanelle anterior*, localizado entre os dois ossos parietais e o osso ocipital. Num bebê, essa é uma região muito macia. Quando a criança se desenvolve, ele é obliterado pelo crescimento dos ossos da cabeça. Brahma criou o corpo físico e nele penetrou (Pravishat) para lhe dar iluminação interior através do Brahmarandhra: isso foi estabelecido em alguns dos Upanishads. Esta é a parte mais importante; é muito satisfatório para o Dhyana Nirguna (meditação abstrata). Quando o Yogue se separa do corpo físico, na hora da morte, esse Brahmarandhra estoura e o Prana sai pela abertura (Kapala Moksha). "*Cento e um são os nervos do coração. Um deles (Sushumna) saiu, perfurando a cabeça; passando acima dele, atinge-se a imortalidade*" (Kathopanishad).

Chakra Sahasrara

Esse Chakra é o domicílio do Deus Siva. Corresponde ao Loka Satya e está localizado no topo da cabeça. Quando Kundalini estiver unido ao Deus Siva no Chakra Sahasrara, o Yogue desfruta a Felicidade Suprema, Parama Ananda. Quando o Kundalini é levado a esse centro, o Yogue atinge o estado de superconsciência e o Conhecimento mais Elevado: ele se torna um *Brahmavidvarishtha* ou um Jnani plenamente desenvolvido.

A palavra Sahasradala-Padma indica que esse Padma tem 1000 pétalas, ou seja, que mil Nadis Yoga emanam desse centro. Há diferentes opiniões sobre o número exato de pétalas; é suficiente que você saiba que inumeráveis Nadis procedem desse centro. Como no caso de outros Chakras, as vibrações produzidas pelos Nadis Yoga são representadas por letras Sânscritas. Todas as 50 letras do alfabeto Sânscrito são novamente e novamente aqui repetidas, em todos os Nadis Yoga. Esse é um centro de Sukshma. O centro correspondente no corpo físico está no cérebro.

O termo *Shat-Chakras* refere-se apenas aos seis Chakras principais, a saber: Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna. Acima de todos esses temos Sahasrara, o mais importante de todos os Chakras. Todos os Chakras têm íntima conexão com esse centro, razão pela qual ele não é considerado como um entre os Shat-Chakras: ele está situado acima de todos os Chakras.

Chakra Lalana

Esse Chakra está localizado no espaço logo acima do Chakra Ajna e abaixo do Chakra Sahasrara. Doze Nadis Yoga emanam desse centro. As vibrações produzidas pelos 12 Nadis são representadas pelas letras Sânscritas: Ha, Sa, Ksha, Ma, La, Va, Ra, Ya, Ha, Sa, Kha e Phrem. Ele tem OM como seu Bija. Nesse centro o Yogue se concentra, no ritual do seu Guru, e obtém todo o conhecimento. Ele tem controle sobre os 12 pares de nervos que vão do cérebro aos diferentes órgãos dos sentidos.

Resumo das lições anteriores

Os aspirantes devem ter todas as qualidades Sáttvicas e estar completamente livre de impurezas. Satsanga (isolamento, disciplina dietética, educação, bom caráter); Brahmacharya, Vairagya, etc., formam a base sólida da vida Yógica. Para o rápido progresso na senda espiritual, é absolutamente necessária a ajuda de um Guru que já trilhou o caminho. Lugares de clima fresco, temperado, são requeridos para o Yoga Abhyasa.

Nadis são os canais Sukshma (astrais) pelos quais Prana (a energia vital) flui para as diferentes partes do corpo. Ida, Pingala e Sushumna são os mais importantes entre os inumeráveis Nadis. Todos os Nadis partem do Kanda; este é localizado no espaço entre a origem dos órgãos reprodutores e o ânus. O Nadi Sushumna está localizado dentro da Coluna Vertebral, no canal espinhal. Dentro do Nadi Sushumna há um Nadi cujo nome é Vajra. O Nadi Chitra – um canal diminuto que também é chamado de Brahmanadi – está no interior do Nadi Vajra. Kundalini, quando despertado, atravessa o Nadi Chitra. Todos estes são centros de Sukshma e você não pode testá-los por qualquer método de laboratório ou experiência física. Sem esses centros sutis o corpo físico material não pode existir ou funcionar. Os Chakras mais importante são:

Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna e Sahasrara. Quando Kundalini passa de Chakra em Chakra, camada após camada da mente são abertas e o Sadhaka entra nos estados de consciência mais elevados. A cada Chakra ele adquire vários Siddhis. Os Nadis Ida, Pingala (e outros) estão nos lados da espinha. Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. No Sadhana Svara a respiração deve fluir pela narina esquerda ao longo do dia e pela narina direita durante a noite.

O Kundalini Misterioso

Manastvam Vyoma tvam Marudasi Marutsarathirasi,
Tvamapastvam Bhumistvayi parinatayam nahi param,
Tvameva Svatmanam parinamayitum visvavapusha
Chidanandakaram haramahishi-bhavena bibhrushe.

"Oh Devi! Tua arte é a mente, o céu, o ar, o fogo, a água e a terra. Nada está fora Ti, em transformação para Ti. Tu deves tornar-Te a rainha consagrada Siva e alterar para Ti Mesma a Forma consciente feliz no modelo do mundo."

Kundalini, a serpente do poder ou fogo místico, é a energia primordial (ou Sakti) que permanece dormente ou em repouso no Chakra Muladhara – o centro do corpo. É chamado de poder serpentino ou anelar devido à sua forma de serpente. Tem um poder elétrico oculto de natureza ígnea, a grande força primitiva subjacente a toda matéria, orgânica e inorgânica.

Kundalini é o poder cósmico nos corpos individuais. Não é uma energia material como a eletricidade, o magnetismo, as forças centrípeta ou centrífuga: é um Sakti espiritual potencial ou poder cósmico. Não tem nenhuma forma, na realidade. O Buddhi Sthula e a mente devem seguir um sistema particular na fase inicial. Dessa forma grosseira, o principiante pode facilmente compreender as formas sutis do Kundalini. Prana, Ahamkara, Buddhi, Indriyas, a mente, os cinco elementos totais, os nervos, todos são produtos de Kundalini.

Ele é o encaracolado, o Divino Sakti dormente que permanece em repouso em todos os seres. Você viu que no Chakra Muladhara está o Linga Svayambhu. A cabeça do Linga é o espaço por onde o Nadi Sushumna é ligado ao Kanda. Esse misterioso Kundalini fica voltado para baixo na embocadura do Nadi Sushumna à cabeça do Linga Svayambhu. Tem três espiras e meia, como uma serpente. Quando despertado, produz um silvo semelhante ao de uma serpente batida com uma vara, e procede a outro Chakra pelo Nadi Brahma, que também é chamado Nadi Chitra dentro do Sushumna. Consequentemente, Kundalini também é chamado Bhujangini – poder de serpente. As três espirais representam os três Gunas de Prakriti: Sattva, Rajas e Tamas; a meia espiral representa Vikritis, a modificação do Prakriti.

Kundalini é a Deusa da fala e é elogiada por todos. Ela, quando despertada pelo Yogue, alcança para ele a iluminação. É Ela que dá Mukti e Jnana porque Ela Mesma é isso. Ela também é chamada Sarasvati; como Ela é a forma do Sabda Brahman. Ela é a fonte de todo Conhecimento e Felicidade. Ela própria é pura consciência. Ela é Brahman. Ela é Prana Sakti, a Força Suprema, a Mãe de Prana, Agni, Bindu e Nada. É por Sakti que o mundo existe. A criação, a preservação e a dissolução estão nEla. Só pelo seu Sakti o mundo é conservado. É pelo seu Sakti no Prana sutil que Nada é produzido. Enquanto emite um som contínuo ou canto Dirgha Pranava! [OM], você sentirá distintamente que a verdadeira vibração começa no Chakra Muladhara.

Pela vibração desse Nada, funcionam todas as partes do corpo. Ela mantém a alma individual através do Prana sutil. A Deusa Kundalini é o objeto de adoração, de uma forma ou de outra, em todos os tipos de Sadhana.

Kundalini tem conexão com o Prana sutil. O Prana sutil tem conexão com os Nadis e Chakras sutis. Os Nadis sutiis têm conexão com a mente. A mente tem conexões através de todo o corpo. Você ouviu que a mente está em todas as células do corpo. Prana é a energia de funcionamento do corpo. É dinâmica. Esse Sakti estático é afetado pelo Pranayama e outras práticas Yógicas, tornando-se dinâmico. Essas duas funções, estática e dinâmica, são chamadas 'adormecer' e 'despertar' de Kundalini.

Capítulo III – Sadhana Yoga

Como despertar Kundalini

Em primeiro lugar o candidato deve renunciar completamente ao desejo e estar repleto de Vairagya, antes de tentar despertar Kundalini; Ele somente pode ser despertado quando o homem superar Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada e outras impurezas. O Kundalini pode ser despertado pela sublimação sobre os desejos dos sentidos. O Yogue que tem o coração puro e a mente livre das paixões e desejos será beneficiado pelo despertar de Kundalini. Se um homem com muitas impurezas na mente acordar o Sakti exclusivamente por força de Asanas, Pranayamas e Mudras, ele quebrará suas pernas e tropeçará; ele não poderá ascender na escala Yógica. Esta é a principal razão para que as pessoas abandonem o caminho ou adquiram algumas efermidades físicas. Não há nada de errado no Yoga. As pessoas primeiro devem ter pureza; então, um completo conhecimento do Sadhana, um guia apropriado e uma prática estável, gradual. Quando Kundalini é despertado, há muitas tentações no caminho, e um Sadhaka sem pureza não terá forças para resistir.

O completo conhecimento da teoria é tão essencial quanto a prática. Alguns são de opinião que teoria não é necessária; trazem um ou dois raros exemplos para provar que o Kundalini foi despertado até mesmo naqueles que nada sabem sobre Nadis, Chakras e Kundalini: isso poderia ser devido à graça de um Guru ou por mero acaso. Nem todos podem negligenciar

o lado teórico e contar com tal expectativa. Se observar o homem em quem o Kundalini foi despertado pela graça de um Guru, você não começará por negligenciar o lado prático e na realidade desperdiçar o seu tempo, passando imediatamente de um Guru para outro. O homem dotado de um conhecimento esclarecido da teoria e de uma prática constante, rapidamente atinge a meta desejada.

O Kundalini pode ser despertado pelos Hatha Yogues através de Pranayama, Asanas e Mudras; pelos Raja Yogues, através da concentração e do treinamento da mente; pelos Bhaktas, através da devoção e da perfeita renúncia do ego; pelos Jnanis, através da vontade analítica; pelos Tantrikas, através dos Mantras; e pela graça do Guru (Guru Kripa), pelo toque, visão ou mero Sankalpa. O despertar de Kundalini e a sua união com Siva no Chakra Sahasrara efetuam-se nos estados de Samadhi e de Mukti. Nenhum Samadhi é possível sem despertar o Kundalini.

Para uns poucos escolhidos, qualquer dos métodos anteriores é suficiente para despertar o Kundalini; a maioria terá de combinar diferentes métodos. Isso está de acordo com o crescimento e a posição dos Sadhakas no caminho espiritual. O Guru descobrirá a posição real do Sadhaka e prescreverá um método próprio que irá despertar o Kundalini com sucesso num período curto: é algo como o médico que prescreve um tratamento individualizado para curar a doença particular de um paciente. O tratamento não irá curar as doenças de diferentes pacientes; um tipo de Sadhana também pode não ser adequado a todos.

Hoje em dia há muitas pessoas que tolamente imaginam ter atingido a pureza; cometem erros na seleção de alguns métodos e negligenciam muitos itens importantes do Sadhana: são almas pobres, auto-iludidas. Os Sadhakas Rajásicos, autoritários, selecionarão alguns exercícios da sua própria fantasia, de uma maneira irregular, e abandonarão todos eles quando esbarrarem em algumas dificuldades mais sérias.

Depois que Kundalini é despertado, o Prana atravessa o Nadi Brahma para cima, junto com a mente e Agni. Você terá de levá-lo até o Chakra Sahasrara com alguns exercícios especiais, tais como Mahabheda, Sakti Chalana, etc.

Tão logo seja despertado, ele perfura o Chakra Muladhara (Bheda) e deve ser levado ao Sahasrara através de vários Chakras. Quando o Kundalini estiver num Chakra, sente-se nele um calor intenso; quando parte de um centro para outro Chakra, o Chakra anterior fica muito frio e parece inanimado.

A libertação de Kama, Krodha, Raga e Dvesha; a posse do equilíbrio da mente; o amor cósmico; a visão astral; a suprema intrepidez; a perda do desejo material; os Siddhis; a divina intoxicação e o Ananda espiritual são os sinais que denotam o despertar de Kundalini. Quando está em repouso, o homem tem completa consciência do mundo e de seus ambientes; quando desperto, ele fica morto para o mundo: não tem mais um corpo-consciência. Ele atinge estado de Unmani. Quando o Kundalini viaja de Chakra em Chakra, camada após camada da mente são abertas e o Yogue adquire poderes psíquicos. Ele assume o controle sobre os cinco elementos. Quando alcançar o Chakra Sahasrara, ele estará no Chidakasa (espaço do conhecimento).

O despertar do Sakti Kundalini, sua união com Siva, desfrutando o néctar e outras funções do Yoga Kundalini que são descritos nos Sastras Yoga são falseados e levados num sentido literal por muitas pessoas. Eles pensam que se tornam Siva e as senhoras sejam Sakti; que a mera união sexual é o alvo do Yoga Kundalini. Depois de fazer alguma interpretação injusta dos textos Yógicos, eles começam a oferecer flores e adorar as suas esposas com tendências luxuriosas. A expressão 'intoxicação Divina', que é deduzida de 'beber o néctar' também é falseada: eles tomam muito vinho e outras bebidas intoxicantes e imaginam ter desfrutado o êxtase Divino. É mera ignorância; eles estão totalmente errados. Esse tipo de adoração e união não é nenhum Yoga Kundalini. Eles desviam sua concentração para os centros sexuais e se arruinam. Alguns meninos tolos também praticam um ou dois Asanas, Mudras e um pouco de Pranayama durante alguns dias, de um jeito qualquer que apreciam, e imaginam que o Kundalini subiu no seu pescoço: posam como grandes Yogues. São almas lastimáveis, auto-iludidas. Até mesmo um Vedanti (o estudante de Jnana Yoga) somente pode obter o Jnana Nishtha despertando o Sakti Kundalini que repousa adormecido no Chakra Muladhara. Nenhum Samadhi ou estado de superconsciência é possível sem despertar essa energia primordial, seja no Raja Yoga, Yoga Bhakti, Hatha Yoga ou Jnana Yoga.

É fácil despertar o Kundalini, mas muito difícil levá-lo ao Chakra Sahasrara através dos diferentes Chakras. Exige muita paciência, perseverança, pureza e prática constante. O Yogue que o levou ao Chakra Sahasrara é o mestre verdadeiro de todas as forças. Geralmente os estudantes de Yoga param no meio do caminho do seu Sadhana devido a falso Tushti (satisfação). Eles imaginam que alcançaram a meta quando adquirirem um pouco de experiência mística e de poderes psíquicos. Eles desejam demonstrar tais poderes ao público para obter Khyati (reputação e fama) e ganhar um pouco de dinheiro. Esse é um triste engano: somente a plena realização pode conceder a libertação final, a perfeita paz e a Felicidade mais Elevada.

Diferentes métodos para despertar o Kundalini através de Hatha Yoga, Yoga Bhakti, Raja Yoga e Jnana Yoga serão descritos, um por um. Alguns aspirantes não poderão adquirir a perfeição através de apenas um método. Para a vasta maioria de pessoas, torna-se necessária uma combinação harmoniosa de todos os métodos. Nas páginas seguintes eu descreverei os diferentes exercícios para aqueles que pretendem despertar o Kundalini. Se você é bastante sábio, depois de uma leitura atenta dos diferentes exercícios, poderá selecionar o método correto de Sadhana que melhor se adapta à sua compleição e atingir o sucesso com facilidade.

O despertar do Kundalini e a sua união com Siva (no Chakra Sahasrara) estabelecem os estados de Samadhi e de Mukti. Antes de despertar o Kundalini você deve ter Deha Suddhi (pureza de corpo), Nadi Suddhi (purificação dos Nadis), Manas-Suddhi (pureza mental) e Buddhi Suddhi (pureza de intelecto). Para a purificação do corpo são prescritos os seguinte seis exercícios: Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak e Kapalabhati. Estes são conhecidos como Shat-Karma ou o seis exercícios purificadores do Hatha Yoga.

1 — Dhauti

A purificação é de dois tipos: Antar-Dhauti (limpeza interna) e Bahir-Dhauti (limpeza externa). O Antar-Dhauti pode ser feito de três modos. Pegue um pedaço de musselina fina, com 3 polegadas de largura e 15 pés de comprimento. As bordas do tecido devem ser bem costuradas e não pode haver nenhum fiapo de linha solta pendurado dos lados. Antes do uso, lave-o com sabão para que fique bem limpo. Mergulhe-o em água morna. Comprima a água excedente de uma extremidade e engula-o pouco a pouco. Na primeira vez, engula apenas um pé (uns 30 centimetros). Retenha essa ponta durante alguns segundos e então retire-a muito lentamente. Nas vezes seguintes, engula um pouco mais (um pé ou uns 30 centimetros de cada vez) e retenha por um tempo progressivamente maior (até alguns minutos); então retire lentamente. Assim, pouco a pouco você conseguirá engolir todo o comprimento do tecido, podendo retê-lo durante aproximadamente 5 minutos antes de retirá-lo. Não seja precipitado, prejudicando sua garganta pela manipulação agressiva. Quando o Kriya subir, beba um copo de leite. Isso é um tipo de lubrificação para a garganta; esse exercício deve ser feito apenas quando seu estômago estiver vazio, de preferência pela manhã.

Você não precisa praticá-lo diariamente; uma vez a cada 4 dias ou numa semana é suficiente. Esse exercício não poderá trazer dano se for praticado gradualmente. Todos sentem um pouco de náusea nas primeiras duas ou três tentativas. Assim que o Kriya termina, lave o pano com sabão e mantenha-o sempre bem limpo. Esse é um excelente exercício para aqueles de constituição debilitada e fleumática. Sua prática constante e gradual cura Gulma, gastrites, dispepsia, doenças do estômago e do baço, desordens do muco e de bílis. Ele também é conhecido como Vastra Dhauti; é uma variedade de Antar-Dhauti.

Há algumas pessoas que podem beber bastante água e passá-la imediatamente pelo ânus: é o que se chama Varisara Dhauti; este é um método efetivo. O exercício também é conhecido como *Sang Pachar Kriya*; o Yogue Sambhunathaji de Kishkindha é perito nesse Kriya. Ele não é possível para a grande maioria das pessoas. Nauli e Uddiyana Bandha devem ser combinados para executar esse exercício. Até mesmo a fumaça de um cigarro pode ser passada pelo ânus.

Beba uma grande quantidade de água e sacuda o abdômen. Contraia o estômago e vomite a água. Este exercício leva o nome de *Kunjara Kriya*, e é também uma variedade de exercício de purificação.

A limpeza interna também pode ser feita engolindo-se ar. Encha o estômago com bastante ar e termine com um soluço. Da mesma maneira que ingere a comida, pouco a pouco, você também pode engolir o ar e com ele encher o estômago e os intestinos. Você terá de aprendê-lo com um homem que pode fazer esse Kriya. Quando você contrair os músculos abdominais, o ar passará pelo ânus como Apana Vayu. Aqueles que conseguem encher seu estômago de ar podem flutuar na água como um corpo morto e também manter-se apenas de ar e água durante alguns dias, sem qualquer comida. De qualquer forma, aqueles que podem fazer Antar-Dhauti não precisam de qualquer purgante ou laxante: eles nunca vão sofrer de indigestão ou constipação.

Há alguns outros Dhautis, a saber: Danta Dhauti (limpeza dos dentes), Jihva Dhauti (limpeza da língua), Karna Dhauti (limpeza dos ouvidos), Mula Sodhana Dhauti (limpeza do ânus), etc. Como são realizados por você no cotidiano, não preciso explicar muito sobre eles.

2 — Basti

O exercício chamado Basti é voltado ao propósito de servir de enema, para distribuir a acumulação de fezes no canal intestinal. Há duas variedades, a saber: Sthala Basti e Jala Basti.

STHALA BASTI: Sente-se no chão e segure os seus dedos do pé com os dedos das mãos, sem dobrar os joelhos. (Isso é exatamente como o Paschimottanasana, mas aqui você não precisa trazer sua cabeça aos joelhos). Assumindo essa posição, agite os músculos abdominais e expulse a água. Isso cura os músculos uretrais.

JALA BASTI: É mais eficiente que o Sthala Basti. Pegue um pequeno tubo de bambu, com cinco polegadas de comprimento. Lubrifique uma de suas extremidades com vaselina, óleo ou sabão. Sente-se (em Utkatasana) numa banheira ou tanque com água no nível dos seus joelhos. Insira o tubo de bambu no ânus aproximadamente de duas a três polegadas. Contraia o ânus e aspire lentamente a água para os intestinos. Agite os músculos abdominais e expulse a água. Isso cura problemas urinários, hidropisia, constipação, etc. Você não deve fazê-lo cotidianamente, tornando-o um hábito: é apenas para uso ocasional. Faça-o nas horas matutinas, antes de tomar qualquer refeição. Se não souber como aspirar a água pelo tubo, você pode usar uma seringa comum que é encontrada no comércio. Pelo uso do bambu você aprenderá o método de aspirar a água pelo ânus, enquanto pela seringa de enema a água estará sendo empurrada para dentro com a ajuda do ar; essa é a única diferença, pois em ambos os casos o resultado é o mesmo. Usando o tubo de bambu você poderá dominar os músculos intestinais, atraindo e expulsando a água à sua vontade.

3 — Neti

Esse é um exercício planejado para a purificação das narinas; elas devem sempre ser mantidas limpas. Narinas sujas levarão a uma respiração irregular e a respiração irregular o deixará doente.

Pegue um pedaço de linha de aproximadamente 12 polegadas de comprimento. A linha não deve ter nenhum nó, e não deve ser muito fina ou fraca. Insira firmemente uma de suas extremidades na narina direita e segure bem a outra ponta. Faça

uma inalação forçada e contínua e passe-a para dentro; então remova-a lentamente. Repita o mesmo procedimento na narina esquerda. Cuide para não prejudicar suas narinas puxando bruscamente. Depois de alguma prática, passe a linha por uma narina e retire-a pela outra. No princípio você começará a espirrar profusamente quando inserir a linha no nariz; isso passa depois de três ou quatro tentativas. Este exercício pode ser praticado quando você achar que sua narina está bloqueada por um resfriado.

Há outro método fácil para limpar as narinas. Pegue um pouco d'água fria em sua mão ou numa xícara larga. Aspire a água lentamente e expulse-a impetuosamente pelo nariz; muitos praticantes podem fazê-lo com bastante facilidade. Depois de uma ou duas tentativas, algumas pessoas podem sofrer de tosse e de um leve resfriado quando começam a praticar esse exercício. Assim que o executem da forma correta, adquirem prática.

Você já observou que muitos aspiram a fumaça de um cigarro pela boca e bastante facilmente a eliminam pelo nariz. Se os usuários de cigarros tentarem, podem aspirar a fumaça por uma narina e passá-la para a outra narina ou para a boca. Da mesma maneira, também a água pode ser passada com muita facilidade.

A aspiração e expulsão de água pelo nariz é conhecida como *Seet-Krama*. Se você aspira água pelo nariz e a expele pela boca, é chamado *Vyut-Krama*. Foi estabelecido no Gheranda Samhita que este Neti Kriya purifica o crânio e produz clarividência (Divya Drishti). Assim também são curadas a rinite e a coriza.

4 — Nauli

O Kriya Nauli é planejado para regeneração, revigoramento e estimulação das vísceras abdominais e do sistema digestivo (ou gastro-intestinal). Para a prática desse Kriya você deve conhecer o Uddiyana Bandha, que pode ser feito sentado; mas o Nauli geralmente é feito em pé.

Estágio I: Faça um movimento vigoroso e forçado de expiração pela boca e mantenha os pulmões completamente vazios. Contraia vigorosamente e puxe os músculos abdominais para trás. Este é o Uddiyana Bandha, a primeira fase do Nauli. O Uddiyana Bandha termina em Nauli.
Para praticar o Nauli, levante-se. Mantenha a perna direita uns 30 centímetros separada da perna esquerda. Se mantiver os pés juntos, eventualmente você poderá perder o equilíbrio e cair. Descanse as mãos nas coxas, fazendo uma ligeira curva para trás. Faça então o Uddiyana Bandha. Exercite esta fase durante uma semana antes de passar à seguinte.

Estágio II: Agora deixe o centro do abdômen livre, contraindo os seus lados esquerdo e direito. Você terá todos os músculos no centro, numa linha vertical: isso é chamado *Nauli Madhyama*. Mantenha-o contanto que esteja confortável; faça apenas bastante disso durante alguns dias.

Estágio III: Aqui você deve contrair o lado direito do abdômen e deixar o lado esquerdo livre. Você terá livres apenas os músculos do lado esquerdo: isso é chamado *Nauli Vama*. Contraia novamente os músculos do lado esquerdo e deixe o lado direito livre: este é *Nauli Dakshina*. Realizando tais práticas, gradualmente você aprenderá a contrair os músculos do centro, da esquerda e da direita do abdômen. Você também observará como eles se movem de um lado para o outro. Nessa fase você verá apenas os músculos do centro, da direita ou da esquerda; pratique-a durante uma semana.

Estágio IV: Mantenha os músculos no centro. Lentamente traga-os para a direita e então para a esquerda, de um modo circular. Faça isso várias vezes da direita para a esquerda e então do modo inverso, da esquerda para a direita. Você deve sempre virar os músculos lentamente, com um movimento circular. Quando avançar na prática, poderá fazê-lo rapidamente; contudo, você pode obter completos benefícios deste Kriya fazendo-o muito lenta e gradualmente. Essa última fase do Nauli vai parecer como uma 'mistura', quando os músculos abdominais estiverem isolados e girados de lado a lado.

Os novatos vão sentir uma leve dor no abdômen nas primeiras duas ou três tentativas, mas não precisam ter medo e interromper a prática, pois a dor desaparecerá em dois ou três dias. Quando o Nauli é demonstrado pelos estudante avançados de Yoga, os espectadores são colhidos de extrema surpresa ao observar os movimentos de seus músculos abdominais. Eles sentirão como se um motor estivesse trabalhando na sua 'fábrica abdominal'.

Quando os iniciantes quiserem fazer o Nauli Dakshina, devem dobrar ligeiramente para o lado esquerdo e contrair os músculos desse lado. Quando quiserem fazer o Nauli Vama, deixe que se dobrem um pouco para o lado direito. No Nauli Madhyama, empurre todos os músculos para a frente, contraindo os dois lados.

Este exercício não é possível para aqueles que têm a barriga com o formato de um barril. Quando concluirem o quanto é difícil conduzir suas próprias barrigas, eles não podem sequer sonhar em obter sucesso nesse Kriya. Eles podem também tentar fazê-lo através da prática lenta e gradual. Para tanto, têm de enfrentar as dificuldades da prática rigorosa por muito tempo. Aqueles dotados um corpo maleável muito facilmente podem aprender e executar esse Kriya de uma maneira bonita e eficiente.

Na famosa plataforma cosmopolita de Hardwar, às margens do Ganges, onde Baboos Punjabis e Bengalis passeiam à noite com as suas senhoras, algumas pessoas demonstram Nauli e vários outros Asanas e Mudras apenas em troca de algumas tortas. Eles passam de um exercício para outro muito rapidamente. Você encontrará o mesmo em Calcutá, Delhi, Bombaim, Madras e em todos os outros centros populosos. Isso é somente um tipo de profissão; não é nenhum Yoga: apenas uma variedade de proezas físicas. Da própria condição dos seus corpos você concluirá que eles não possuem todas as qualificações e objetivos de um Yogue; eles nem mesmo conseguem parecer fisicamente melhores, desde que são habituados a bebidas tóxicas, Ganja, Bhang, etc.

Se os exercícios Yógicos forem executados da forma certa e com a atitude mental correta, irão seguramente conduzi-lo ao crescimento espiritual. O Kriya Nauli erradica a constipação crônica, a dispepsia e todas as outras doenças do sistema gastro-intestinal. Os Nauli também ajudam Sang Pachar e Kriya Basti. O fígado e o pâncreas são tonificados. Os rins e outros órgãos abdominais passam a funcionar corretamente. O Nauli é uma bênção para a humanidade. É um soberano estimulante específico todos-em-um ou um 'aperitivo' ideal.

5 — Trataka

O Trataka é contemplação fixa de um ponto particular ou objeto, sem piscar. Embora seja um dos seis exercícios de purificação, ele é planejado principalmente para o desenvolvimento da concentração e da focalização mental. É muito útil para os estudantes de Hatha Yoga, Jnana Yoga, Yoga Bhakti e Raja Yoga. Não há outro método eficiente para o controle da mente. Alguns estudantes que reivindicam pertencer ao Jnana Yoga negligenciam tais importantes exercícios, desde que eles são descritos em partes dos Hatha Yógicos. Sri Ramana Maharshi, o famoso Jnani de Tiruvannamalai, estava fazendo este exercício. Você poderia tê-lo visto claramente se tivesse ido ao Ashram dele para o seu Darshan. Estando sentado no sofá do seu quarto, ele contemplava as paredes. Quando sentou-se na varanda, numa cadeira de braços, ele olhou continuamente para as colinas distantes ou para o céu; isso permitiu que mantivesse a mente num estado de equilíbrio. Nada poderia distrai-lo. Ele estava muito tranquilo e permanecia impassível. Nada chamaria a sua atenção, mesmo que os seus Bhaktas poderosos estivessem falando e cantando ao lado dele.

EXERCÍCIOS

1 mantenha um retrato (do Deus Krishna, Rama, Narayana ou Devi) na sua frente. Olhe fixamente para ele, sem piscar. Contemple sua cabeça; então o seu corpo; depois suas pernas. Repita o mesmo processo, novamente e novamente. Quando sua mente se acalmar, olhe apenas para um lugar específico. Fixe o olhar até que as lágrimas comecem a fluir. Então feche os olhos e visualize mentalmente o quadro.

2 olhe para um ponto preto numa parede branca ou desenhe uma marca preta num pedaço de papel branco e pendure-o na parede à sua frente.

3 desenhe o quadro Om [!] num pedaço de papel e mantenha-o diante do seu assento. Faça Trataka nele.

4 fique sob um terraço aberto e contemple particularmente uma estrela luminosa ou a lua cheia. Depois de certo tempo, você verá diferentes luzes coloridas. Depois de mais algum tempo você verá apenas uma cor específica; todas as outras estrelas circunvizinhas desaparecerão. Quando contemplar a lua você verá somente um círculo luminoso sobre um fundo negro. Às vezes você verá uma enorme massa de luz ao seu redor. Quando a contemplação ficar mais intensa, também poderá ver duas ou três luas do mesmo tamanho; às vezes não poderá ver nenhuma lua, embora seus olhos estejam completamente abertos.

5 selecione ao acaso um ponto qualquer do céu, pela manhã ou à noite, e contemple-o continuamente. Você conseguirá novas inspirações.

6 olhe para um espelho e contemple a pupila do seu olho.

7 algumas pessoas fazem Trataka no espaço entre as duas sobrancelhas ou na ponta do nariz. Algumas pessoas fazem Trataka na ponta do nariz até mesmo durante o caminhar.

8 os estudantes avançados podem fazer Trataka nos Chakras internos (Padmas). Muladhara, Anahata, Ajna e Sahasrara são os centros mais importantes para Trataka.

9 mantenha uma lâmpada de azeite diante de você e contemple as suas chamas. Algumas entidades astrais concedem Darshan através das chamas.

10 pouquíssimos Yogues fazem Trataka no sol; isso requer a ajuda de um homem experiente ao seu lado. Eles começam contemplando o sol nascente; depois da prática gradual, fazem Trataka até mesmo ao sol no meio-dia. Eles adquirem algum Siddhis (poderes psíquicos) especiais por essa prática. Nem todos são adequados para esse Sadhana. Os primeiros nove exercícios serão irrestritamente convenientes, pois são inofensivos. O último – a contemplação do sol – não deve ser tentado até que você consiga a ajuda de um mestre experiente.

INSTRUÇÕES

Quando fizer a prática no seu quarto de meditação, sente-se em seu Asana (posição) favorito, Siddhasana ou Padmasana. Em outras circunstâncias você pode fazê-lo em pé ou sentado. O Trataka pode ser feito proveitosamente durante a sua caminhada. Enquanto você anda pelas ruas, não olhe para cá e para lá. Fixe o olhar na a ponta do nariz ou nos dedos do seu pé. Há muitas pessoas que não olham para o rosto quando falam com os outros: conservam a sua atenção num lugar particular e conversam. Nenhum Asana particular é requerido para esse Sadhana.

Quando você fixa o olhar num quadro, é Trataka. Quando você fecha seus olhos e visualiza mentalmente o quadro, é *Saguna Dhyana* (meditação com modelo). Quando você associa atributos divinos como onipresença, onipotência, omnisciência, pureza, perfeição, etc., o nome e a forma do objeto do Trataka automaticamente desaparecerão e você entrará no *Dhyana Nirguna* (meditação abstrata).

Faça Trataka durante dois minutos, para começar. Então, cautelosamente, aumente o período. Não seja impaciente. É requerida a prática constante e gradual. Mesmo a contemplação continuada de uma mancha por três horas inteiras não conta para nada, se a mente estiver divagando: a mente também deve estar naquele mesmo lugar; só então você poderá avançar nessa prática e obter muitos poderes psíquicos.

Aqueles que não podem contemplar continuamente durante um segundo, apesar de várias tentativas, não precisam preocupar-se muito. Eles podem fechar os seus olhos e contemplar uma mancha imaginária no espaço entre as sobrancelhas.

Aqueles que têm vasos capilares muito fracos nos olhos devem fazer Trataka depois de fechá-los e fixar o pensamento em qualquer mancha imaginária, dentro ou fora. Não sobrecarregue seus olhos pela prática excessiva. Quando sentir-se cansado, feche os olhos e mantenha apenas a sua mente no objeto de Trataka. Quando se senta para fazer Trataka, não mexa o corpo.

O Trataka melhora a visão. Muitas pessoas que tinham dificuldades visuais conseguiram imensos benefícios pela sua prática. Indo além do próprio poder da pessoa e contemplar o sol sem qualquer ajuda pode produzir sérios problemas. Para contemplar o sol, você deve ter o guia a seu lado. O Guru prescreverá um pouco de óleo para esfregar em sua cabeça, evitando tais apuros e esfriando o sistema. Quando praticar a contemplação do sol, à noite você deve aplicar mel em seus olhos.

O mesmo objeto de contemplação aparecerá como qualquer outra coisa durante a prática. Você terá muitas outras visões. Diferentes pessoas têm experiências diferentes. Você nem mesmo vai acreditar em certas coisas, quando outros lhe contarem as suas experiências. O Trataka só não pode lhe dar todos os Siddhis. Depois do controle da mente, quando ela ficar estável, você terá de manipular a mente através dos métodos prescritos para obtenção de poderes. Consequentemente, os poderes que são obtidos por essa prática podem variar em diferentes pessoas; depende do treinamento adicional da mente, de um modo particular.

Aspirantes jovens, que posam como grandes Yogues, negligenciam tal prática e perguntam se ela é Moksha. Certamente que a própria prática não é Moksha. Diferentes práticas destinam-se à obtenção de Moksha. Uma pessoa pode atingir a meta por um método particular; outras através de métodos diferentes. Lembre-se sempre deste ponto, caso contrário você estará negligenciando todos os métodos; você será desencaminhado e perderá o seu objetivo se negligenciar o Sadhana.

Pela prática de Trataka, as doenças oculares são afastadas. A visão melhora. Muitos jogaram fora seus óculos depois de levar a cabo essa prática. O poder da vontade é desenvolvido. Vikshepa é destruído. A mente é estabilizada. Clarividência, telepatia, cura psíquica e outros Siddhis são obtidos muito facilmente.

Uma vez mais eu lhe direi que Yoga Bhakti, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga, etc., não são incompatíveis como cocaína e bicarbonato de sódio. Eles não são antagônicos um ao outro. Não negligencie este exercício pela simples razão que ele se origina de partes do Hatha Yoga. Embora possa reivindicar ser um estudante de Jnana Yoga ou de Yoga Bhakti, você pode executar esta prática: é um remédio poderoso e muito efetivo para uma mente didivagante. Ele indubitavelmente prepara a mente para um Dhyana ou Samadhi perfeitos. Este é seguramente um meio para atingir a finalidade. Você deve ascender na escala Yógica degrau por degrau, passo a passo. Muitas pessoas foram beneficiadas por esse útil exercício. Por que não você, também, querido amigo; tentar sinceramente praticá-lo neste momento? Eu ofereci diferentes exercícios para o Trataka. Selecione qualquer um dos métodos que melhor se adaptam a você e receba os benefícios espirituais. Faça-o regularmente durante um mês e deixe-me saber de suas experiências, benefícios e também dificuldades, se houver qualquer uma.

6 — Kapalabhati

Esse é um exercício para purificação do crânio e dos pulmões. Embora seja um dos Shat-Karmas (seis exercícios de purificação) é, contudo, uma variedade de exercício de Pranayama.

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Mantenha as mãos nos joelhos. Execute Puraka (inalação) e Rechaka (exalação) rapidamente. Aqueles que conseguem fazer Bhastrika Pranayama podem fazer isso facilmente. No Bhastrika há um Kumbhaka (retenção dea respiração) prolongado ao término dos ciclos exigidos, mas no Kapalabhati não há nenhum Kumbhaka. No Kapalabhati, o Puraka é muito longo e moderado, enquanto o Rechaka é muito rápido e forçoso. No Bhastrika o Puraka é feito tão rápido quanto o Rechaka: essa é a única diferença entre Kapalabhati e Bhastrika. No Kapalabhati, o Rechaka deve ser feito pela contração violenta e brusca dos músculos abdominais, com um empurrão para trás. Para começar, faça apenas uma contração por segundo. A seguir, faça 10 contrações por ciclo. Gradualmente aumente 10 contrações em cada ciclo até que consiga 120 contrações em cada ciclo.

Essa prática limpa o sistema respiratório e as passagens nasais, removendo o espasmo dos tubos bronquiais. Por conseguinte, a asma é aliviada e também curada no decorrer do tempo. Até a tuberculose é curada por essa prática. As impurezas do sangue são removidas. Os sistemas circulatório e respiratório são tonificados num grau considerável. Os Shat-Karmas são planejados para a purificação do corpo. Quando os Nadis são impuros, Kundalini não pode passar do Muladhara ao Chakra Sahasrara. A purificação dos Nadis é efetuada pelo Pranayama. Para fazer Pranayama, você deve saber bastante sobre Prana.

PRANAYAMA

O que é Prana?

Prana é a soma total da energia manifestada no universo. É a força vital, Sukshma. A respiração é a manifestação externa do Prana. Exercendo controle sobre essa respiração grosseira você pode controlar o Prana sutil interior. O controle do Prana implica no controle de mente; a mente não pode operar sem a ajuda do Prana: é o Prana Sukshma, que está intimamente ligado à mente. Prana é a soma total das forças latentes que estão ocultas nos homens e que se encontram em todos os lugares ao nosso redor. O calor, a luz, a eletricidade, o magnetismo, são todos manifestações do Prana. Ele é relacionado à mente; da mente para a vontade; da vontade para a alma individual; dela para o Ser Supremo.

O coração é o assento do Prana. O Prana é único, mas tem muitas funções a realizar. Consequentemente, assume cinco nomes, de acordo com as diferentes funções que executa, a saber: Prana, Apana, Samana, Udana e Vyana. Conforme as diferentes funções que executam, eles ocupam determinados lugares no corpo. A tabela abaixo [Os cinco Pranas] dará uma ideia mais clara.

A respiração, dirigida pelo pensamento sob controle da vontade, é um vitalizante, uma força regenerada que pode ser utilizada conscientemente para o auto-desenvolvimento, na cura de muitas doenças consideradas incuráveis e para muitos outros propósitos úteis. Os Hatha Yogues consideram o Prana Tattva superior ao Tattva Manas (mente), pois o Prana está presente até mesmo quando a mente se ausenta durante o sono profundo; consequentemente, o Prana exerce um papel mais vital que a mente.

Se souber controlar as pequenas ondas de Prana que trabalham através de sua mente, o segredo para dominar o Prana universal lhe será revelado. O Yogue que se torna um perito no conhecimento desse segredo não temerá nenhum poder, porque ele exerce domínio sobre todas as manifestações de poder no Universo. O que é geralmente conhecido como Poder da Personalidade é nada além da capacidade natural de uma pessoa para brandir o seu Prana. Algumas pessoas são mais poderosas em vida, mais influentes e fascinantes que outras. Elas são assim devido a esse Prana, que o Yogue usa conscientemente, ao comando de sua vontade.

Após adquirir um completo conhecimento do assento dos Nadis e dos Vayus, com as suas funções, o praticante deve começar pela purificação dos Nadis. Uma pessoa possuida de Yama e Niyama, que evita toda companhia, depois de ter encerrado o curso de seus estudos, deleitando-se na Verdade e nas Virtudes, tendo sublimado a sua raiva, estando comprometido em servir ao seu orientador espiritual e bem instruido em todas as práticas religiosas, deve ir para um lugar isolado para o Yoga Abhyasa.

OS CINCO PRANAS

NOME	COR	LOCAL	REGIÃO	FUNÇÃO	SUB-PRANAS
Prana	Amarelo	Chakra Anahata	Tórax	Respiração	1) Naga produz eructação e soluços.
Apana	Laranja avermelhado	Chakra Muladhara	Ânus	Descarga de urina e fezes	2) Kurma executa a função de abrir os olhos.
Samana	Verde	Chakra Manipura	Umbigo	Digestão	3) Krikara induz a fome e a sede.
Udana	Violeta azulado	Chakra Vishuddha	Garganta	Deglutição. Leva o Jiva para o Brâmane durante o sono. Separa o corpo físico do corpo astral por ocasião da morte	4) Devadatta produz o bocejo.
Vyana	Rosa	Chakra Swadhishthana	Corpo inteiro	Circulação do sangue	5) Dhananjaya causa a decomposição do corpo.

O Nadi Suddhi (purificação dos Nadis) é uma questão importante na fase inicial do Yoga. Se houver impurezas nos Nadis, a ascensão de Kundalini no Sushumna é seriamente retardada. A pureza dos Nadis facilita a ascensão de Kundalini. O Pranayama produz rápida purificação dos Nadis. O Nadi Suddhi é a base do Yoga; é o fundamento e também a primeira parte do Yoga.

Da mesma maneira que você pode deter todas as outras engrenagens de uma fábrica se consegue parar o volante da máquina mais importante, também poderá interromper as funções de todos os outros órgãos do corpo se adquirir controle sobre o Prana sutil, psíquico, contendo a respiração. É por essa razão que o Pranayama é prescrito para o controle do Prana.

Prana é o 'sobretudo' da mente. Se puder controlar o Prana, você poderá controlar a mente e também Veerya, porque Prana, Veerya e a mente estão sob um Sambandha. Se você puder controlar a mente, a respiração pára por si mesma. O Prana vem sob controle. Da mesma maneira que você tem um sistema nervoso no corpo físico material, há também um sistema nervoso no corpo astral. O sistema nervoso do corpo físico é o Prana Sthula, enquanto o sistema nervoso do corpo astral é o Prana Sukshma. Há uma íntima conexão entre esses dois Pranas; há interação entre eles.

Pelo controle do ato de respirar você pode controlar eficientemente todas as variadas funções do corpo. Você pode muito fácil e rapidamente controlar e desenvolver o corpo, a mente e a alma. Cura psíquica, Telepatia, Visão à distância, Telepatia e outros Siddhis são os efeitos do controle do Prana. O processo pelo qual o Prana é controlado através da regulação da respiração é chamado 'Pranayama'. É através do Pranayama que você consegue controlar suas circunstâncias e caráter, podendo conscientemente harmonizar a vida individual universal com a vida cósmica.

Pranayama

Para adequar-se a uma grande diversidade de constituições, temperamentos e propósitos, há muitas variedades de práticas no Pranayama, a saber: exercício de respiração profunda, Sukha Purvaka (fácil e confortável), durante a caminhada, durante a meditação, respiração Rítmica, Suryabheda, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murchha, Plavini, Kevala Kumbhaka, etc. De todos os exercícios anteriores, apenas os oito últimos são descritos nos textos do Hatha Yoga.

Nadi Suddhi

Antes de iniciar a prática do Pranayama, todavia, você deve purificar os Nadis; só então serão obtidos todos os seus benefícios. A limpeza do Nadi (Nadi-Suddhi) é Samanu ou Nirmanu – com ou sem o uso de Bija. De acordo com a primeira variedade, o Yogue (em Padmasana ou Siddhasana) oferece suas orações ao Guru e medita nele. Meditando em 'Yang' (यँ) ele faz Japa através do Ida do Bija 16 vezes; Kumbhaka com o Japa do Bija 64 vezes; então exala pelo Nadi solar e faz Japa do Bija 32 vezes. O fogo é elevado do Manipura e unido ao Prithvi. Segue-se então a inalação pelo Nadi solar com o Bija Vahni 'Rang' (रँ) 16 vezes, Kumbhaka com o Japa do Bija 64 vezes, seguidas pela exalação através do Nadi lunar e Japa do Bija 32 vezes. Ele então medita no brilho da lua, contemplando a ponta do nariz, e inala por Ida com Japa do Bija 'Thang' (ठँ) 16 vezes. O Kumbhaka termina com o Bija 'Vang' (वँ) 64 vezes. Ele se imagina inundado pelo néctar e julga que os Nadis foram lavados; então exala por Pingala com Japa do Bija 'Lang' (लँ) 32 vezes e assim se considera fortalecido.

Agora eu descreverei uns poucos exercícios importantes, muito úteis para despertar o Kundalini.

1 — Sukha Purvaka

(Pranayama fácil e confortável)

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Tape a narina direita com o polegar direito. Inale (Puraka) pela narina esquerda até contar 3 Oms, lentamente. Imagine que você está aspirando o Prana junto com o ar atmosférico. No curso da prática você sentirá realmente que está puxando o Prana. A seguir, tape também a narina esquerda com o dedinho e o anular da sua mão direita. Retenha a respiração até contar 12 Oms. Envie a corrente até o Chakra Muladhara. Sinta que a corrente nervosa está atingindo o Chakra Muladhara e despertando o Kundalini. Remova o dedo polegar e exale pela narina direita até contar 6 Oms. Inale novamente pela narina direita, retenha o ar do mesmo modo e exale pela narina esquerda como estabelecido acima. Todos os seis processos anteriores constituem um Pranayama. Comece fazendo 6 Pranayamas pela manhã e 6 à noite, e aumente gradualmente até chegar a 20 Pranayamas em cada ciclo. A relação de inalação, retenção e exalação é 1:4:2. Você deve aumentar paulatinamente o período de Kumbhaka.

Tenha cuidado ao exercitar o Kumbhaka, contanto que possa fazê-lo confortavelmente. Não se apresse; seja paciente. Contraia o ânus e faça também o Mula Bandha. Concentre-se no Chakra e medite em Kundalini. Essa é a parte mais importante do exercício. Neste Pranayama, a concentração profunda tem um papel vital no despertar do Kundalini; se o grau de concentração for intenso e a prática regular, ele será rapidamente despertado.

Este exercício remove todas as doenças, purifica os Nadis, estabiliza a mente divagante, melhora a digestão e a circulação, ajuda Brahmacharya e desperta o Kundalini. Todas as impurezas do corpo são expulsas.

2 — Bhastrika

A rápida sucessão de aspirações e expirações enérgicas é uma característica básica desse exercício. 'Bhastrika' significa 'fole' em Sânscrito: da mesma maneira que um ferreiro sopra com rapidez os seus foles, também você deve inalar e exalar rapidamente. Sente-se em seu Asana favorito. Feche a boca. Inale e exale como os foles (com força) 20 vezes. Conforme você inala e exala, dilate e contraia constantemente o tórax. Quando você pratica o Pranayama, é produzido um som similar a um assobio. Você deve começar com aspirações e expirações enérgicas que se seguem uma à outra, em rápida sucessão. Depois de 20 expirações, faça uma inalação profunda e retenha o ar pelo maior tempo que lhe seja confortável; então exale lentamente. Isto é um ciclo de Bhastrika.

Comece com 10 exalações e aumente gradualmente para 20 ou 25 por ciclo. O período de Kumbhaka também deve ser gradual e cautelosamente aumentado. Descanse um pouco depois de encerrar um ciclo e comece novamente o próximo ciclo. Faça 3 ciclos no princípio e, depois da devida prática, 20 ciclos pela manhã e 20 à noite.

Os estudantes avançados fazem este Pranayama, numa posição imóvel, depois de fechar parcialmente a glote; eles não fazem um barulho forte como os novatos.

O Bhastrika remove as inflamações da garganta, aumenta o fogo gástrico, destrói o catarro e todas as doenças do nariz e dos pulmões, erradica a asma, a tuberculose e outras doenças que decorrem do excesso de vento, bílis e catarro. Aquece o corpo. É o mais efetivo de todos os exercícios de Pranayama. Permite que o Prana penetre os três Granthis. Nesse exercício também são conquistados todos os outros benefícios do Pranayama Sukha Purvaka.

3 — Suryabheda

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Feche os olhos. Mantenha a narina esquerda tapada com os seus dedos anular e mindinho da mão direita. Inale lentamente pela narina direita, sem fazer qualquer som (contanto que possa fazer isso confortavelmente). A seguir, tape a narina direita com seu polegar direito e retenha a respiração pressionando firmemente o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Prenda o fôlego até que a transpiração escorra das raízes dos cabelos (folículos capilares). Lembre-se que este ponto não pode ser alcançado no princípio: você deverá aumentar gradualmente o período de Kumbhaka; é este o limite da esfera prática do Suryabheda Kumbhaka. Liberte o Jalandhara Bandha e então exale pela narina esquerda, muito lentamente e sem fazer qualquer ruido, com o polegar ainda tapando a narina direita.

Kumbhakah suryabhedastu
jara-mrityu-vinasakah,
Bodhayet kundalim saktim
dehagnim cha vivardhayet

"A prática de Suryabheda Kumbhaka destrói a decadência e a morte e desperta Kundalini."

Este Pranayama deve ser executado, novamente e novamente, para purificação do cérebro e erradicação dos vermes intestinais. Ele remove os quatro tipos de males causados por Vayu e cura Vata (reumatismo). Também cura rinites e vários tipos de nevralgia. Os vermes encontrados nos *sinus* frontais são destruídos.

4 — Ujjayi

Sente-se em seu Asana habitual. Feche a boca e inale lentamente por ambas as narinas de uma maneira suave e uniforme.

Retenha a respiração (contanto que possa fazê-lo confortavelmente) e então exale lentamente pela narina esquerda, tapando a narina direita com o seu polegar direito. Expanda o tórax enquanto inala. Um som estranho é produzido durante inalação, devido à oclusão parcial da glote. Esse som deve ser de um agudo moderado, uniforme e contínuo. Este Kumbhaka pode ser praticado estando de pé ou mesmo ao caminhar. Em vez de exalar apenas pela narina esquerda, você pode exalar lentamente por ambas as narinas.

Isso remove o calor na cabeça. O praticante fica muito bonito. O fogo gástrico é aumentado. Ele remove o muco da garganta. A asma, a tuberculose e todos os tipos de doenças pulmonares são curadas, bem como todas as doenças cardíacas e aquelas derivadas da inalação insuficiente de oxigênio. Todos os trabalhos são consumados pelo Pranayama Ujjayi. O praticante nunca é atacado por doenças de catarro, nervos, hipertrofia do baço, dispepsia, disenteria, tuberculose, tosse ou febre. Execute Ujjayi para impedir a decadência e a morte.

5 — Plavini

A prática deste Pranayama exige habilidade por parte dos estudantes. Aquele que o executa pode fazer Jalastambha e flutuar na água pelo tempo que desejar. O senhor *S*, um estudante de Yoga, pode flutuar durante doze horas sem esforço. Aquele que pratica este Kumbhaka pode viver apenas de ar, dispensando a alimentação durante alguns dias. Na verdade o estudante bebe o ar, lentamente, e o envia para o estômago como se fosse água. O estômago fica um pouco inchado; se você bate no estômago quando ele estiver cheio de ar, ouvirá um som timpânico estranho (devido ao ar). A prática gradual é necessária, além da ajuda de alguém que já esteja bem versado nesse Pranayama. O estudante pode encher o estômago de ar e arrotar gradualmente. Com a prática, o ar deve ser completamente expulso. O exercício é encerrado por Uddiyana Bandha e um arroto.

6 — Cura Prânica

Aqueles que praticam o Pranayama podem transmitir o seu Prana para curar doenças mórbidas. Eles também podem recarregar-se instantaneamente com Prana através da prática de Kumbhaka. Nunca pense que você terá 'esvaziado' o seu Prana, que ele será distribuido a outros. Quanto mais você conceder, mais fluirá para você da fonte cósmica (Hiranyagarbha): essa é a lei da Natureza. Não seja mesquinho. Se há um paciente reumático, massageie suavemente as pernas dele com as suas mãos. Enquanto massageia, faça Kumbhaka e imagine que o Prana está fluindo das suas mãos para o paciente. Conecte-se com o Hiranyagarbha (o Prana cósmico) e imagine que a energia cósmica está fluindo de suas mãos para o paciente. Imediatamente ele sentirá calor, alívio e energia. Você pode curar dores de cabeça, cólicas intestinais ou qualquer outra doença através da massagem e do seu toque magnético. Quando massageia o fígado, o baço, o estômago ou qualquer outra parte ou órgão do corpo, você pode *falar* com as células e lhes dar ordens: – "Ó células! Desempenhem corretamente as suas funções. Eu lhes ordeno que façam assim." Elas obedecerão às suas ordens; elas também têm inteligência subconsciente. Repita o seu Mantra quando transmitir o Prana a outras pessoas. Tente algumas vezes; irá adquirir competência. Você também pode curar picada de escorpião: massageie suavemente a perna e destrua o veneno.

Você pode desenvolver um extraordinário poder de concentração, força de vontade e um corpo perfeitamente saudável e forte através da prática regular do Pranayama. Você deverá dirigir o Prana conscientemente às partes doentias do corpo. Suponha que você tem um fígado preguiçoso. Sente-se em Padmasana e feche os olhos. Faça o Pranayama Sukha Purvaka, dirigindo o Prana à região do fígado. Concentre a sua mente naquele local; prenda lá a sua atenção. Imagine que o Prana está interpenetrando todos os tecidos e células dos lóbulos do fígado e exercendo todos os seus poderes curativos, regenerativos e construtivos. A fé, a imaginação, a atenção e o interesse têm uma função muito importante na cura das doenças, levando o Prana às áreas acometidas. Durante a exalação, imagine que as impurezas mórbidas do fígado estão sendo removidas. Repita esse processo 12 vezes pela manhã e 12 vezes à noite. A lentidão do fígado desaparecerá em poucos dias. Este é um tratamento sem drogas; é a cura pela natureza. Durante o Pranayama, você pode guiar o Prana a qualquer parte do corpo e curar qualquer tipo de doença, seja aguda, seja crônica. Tente algumas vezes curar-se a si mesmo: suas convicções crescerão fortalecidas. Por que você chora como a mulher que lamenta pela manteiga quando ela tem a manteiga em suas mãos, se você tem um remédio barato, potente e facilmente disponível – o agente 'Prana' – a seu comando, a qualquer hora! Use-o judiciosamente. Quando avança em sua concentração e na prática, você pode curar muitas doenças através do simples toque. Nas fases mais avançadas, muitas doenças são curadas pela mera vontade.

7 — Cura à distância

Isso também é conhecido como "tratamento ausente". Você pode transmitir o Prana através do espaço para o seu amigo que está vivendo à distância. Ele deve ter uma atitude mental receptiva. Você precisa estar em concordância (em relação direta e empática) com as pessoas a quem deseja curar com esse método à distância.

Você pode estabelecer as horas de compromisso com eles através de correspondência. Escreva assim: "Prepare-se às 8 da noite. Tenha uma atitude mental receptiva. Recoste numa cadeira confortável. Feche seus olhos e eu transmitirei o meu Prana."

Diga mentalmente ao paciente, 'eu estou transmitindo um suprimento de Prana (força vital)'. Faça Kumbhaka enquanto você envia o seu Prana. Pratique também a respiração rítmica. Construa uma imagem mental em que o Prana está deixando a sua mente, atravessando espaço e entrando no sistema do paciente. As viagens do Prana são vistas como a telegrafia sem fio (rádio), ondas e flashs através do espaço. O Prana, que é colorido pelo pensamento do curandeiro, projeta-se para fora. Você pode recarregar o seu próprio Prana através da prática de Kumbhaka. Isso requer muito tempo, firmeza e prática regular.

Importância do Pranayama

Tamas e Rajas constituem uma cobertura ou véu. Esse véu é afastado pela prática do Pranayama. Depois que o véu for afastado, a verdadeira natureza da alma é percebida. O Chitta é por si só composto de partículas Sáttvicas, mas é envolvido por Rajas e Tamas, da mesma maneira que o fogo é envolvido pela fumaça. Não há nenhuma ação de purificação maior que o Pranayama; ele concede pureza e a luz brilhante do conhecimento. O Karma do Yogue, que encobre o conhecimento discriminativo, é aniquilado pela prática do Pranayama. Pelo mágico panorama do desejo, a essência – que é luminosa por natureza – está encoberta e o Jiva (a alma individual) é orientado para o vício. Esse Karma do Yogue, que encobre a Luz e liga-o a repetidos nascimentos, é atenuado pouco a pouco pela prática do Pranayama, e eventualmente é destruído.

Dharanasu cha Yogyata Manasah

"A mente é afinada pela concentração" – Yoga Sutra (II-53).

Você poderá concentrar bem a mente depois que esse véu da luz for afastado. A mente ficará bastante firme, como uma chama num lugar sem vento, de onde se afastou a energia perturbadora. A palavra Pranayama é às vezes empregada coletivamente para inalação, retenção e exalação; às vezes, para cada um destes, separadamente. Quando o Prana Vayu se muda para o Tattva Akasa, a respiração será reduzida; nesse momento será fácil detê-la. A velocidade da mente será lentamente diminuida pelo Pranayama, que também induzirá o Vairagya.

Os benefícios do Pranayama

O praticante fica muito bonito: seu corpo fica esbelto, forte e saudável; a gordura é muito reduzida; sua face torna-se reluzente; seus olhos brilham como diamantes; sua voz fica doce e melodiosa; os sons internos de Anahata são ouvidos distintamente. O estudante fica livre de todos os tipos de doenças. Ele se estabelece em Brahmacharya; seu sêmen torna-se fluente e estável. Jatharagni (o fogo gástrico) é aumentado. O estudante torna-se tão aperfeiçoado em Brahmacharya que sua mente não será agitada nem mesmo se uma fada tentar abraçá-lo. Seu apetite fica aguçado. Seus Nadis são purificados. O Vikshepa é afastado e o seu pensamento torna-se penetrante. Rajas e Tamas são destruídos. A mente está preparada para Dharana e Dhyana. Suas excreções torna-se escassas. A prática constante desperta a força espiritual interna e traz a luz espiritual, a felicidade e paz de espírito. Isso faz dele um Yogue Oordhvareto. Todos os poderes psíquicos são obtidos, mas apenas os estudantes avançados obterão todos os benefícios.

Instruções sobre Pranayama

1. Comece pela manhã; responda ao chamado da natureza e sente-se para as práticas Yógicas. Faça o Pranayama num quarto seco e bem ventilado. O Pranayama requer atenção e concentração profunda. Não deixe ninguém ao seu lado.
2. Antes de se sentar para o exercício, limpe completamente as narinas. Quando terminar a prática, tome um copo de leite ou *tiffin* depois de 10 minutos.
3. Evite estritamente: falar, comer ou dormir muito, esforços e confusão com os amigos. Tome um pouco de manteiga líquida com arroz, quando fizer suas refeições: isso lubrificará os intestinos e permitirá que Vayu mova-se livremente para baixo.
4. Algumas pessoas torcem os músculos da face quando fazem Kumbhaka; isso deve ser evitado, pois é também um sintoma indicativo de que elas estão além da sua capacidade. Isso deve ser evitado a todo custo; tais pessoas não podem ter Rechaka e Puraka regulados.
5. O Pranayama também pode ser executado assim que você se levanta da cama e logo antes de Japa e meditação. Deixará seu corpo luminoso e você desfrutará a meditação. Você deve estabelecer uma rotina, de acordo com seu tempo e conveniência.
6. Não agite o corpo desnecessariamente; fazendo-o frequentemente, também a mente será perturbada. Não arranhe o corpo de vez em quando. O Asana deve ser estável e tão firme quanto uma rocha quando você faz Pranayama, Japa e meditação.
7. Em todos os exercícios, recite Rama, Siva, Gayatri ou qualquer outro Mantra; um simples número ou qualquer outra unidade de tempo, de acordo com a sua inclinação. O Gayatri (ou OM) é melhor para o Pranayama. No princípio você deve observar alguma unidade de tempo para Puraka, Kumbhaka e Rechaka. A unidade de tempo e a própria relação vêm por si só quando você fizer Puraka, Kumbhaka e Rechaka, contanto que você possa fazê-los confortavelmente. Quando avançar na prática você não precisará contar ou manter qualquer unidade, pois terá estabelecido naturalmente a razão normal pela força de hábito.

8 No princípio (e durante alguns dias) você precisará contar os números e observar como progride. Nas fases avançadas, não mais precisará distrair a mente contando: seus pulmões lhe dirão quando você atingiu o número requerido.

9 Não execute o Pranayama até ficar fatigado. Deve sempre haver prazer e alegria de espírito durante e depois da prática. Você deve sair da prática completamente revigorado e refrescado. Não se prenda a muitas regras (Niyamas).

10 Não tome banho imediatamente após terminar o Pranayama: descanse de meia a uma hora. Se transpirar durante a prática, não se esfregue com uma toalha, mas apenas com as mãos. Quando suar, não se exponha ao ar frio.

11 Sempre inale e exale muito lentamente. Não faça nenhum barulho. Em Pranayamas como Bhastrika e Kapalabhati, você pode produzir um som moderado ou o mais baixo que for possível.

12 Não espere benefícios depois de fazer isso apenas durante 2 ou 3 minutos, por um dia ou dois. No princípio você deve ter pelo menos 15 minutos de prática diária e regular por dias seguidos. Não haverá nenhuma finalidade se você saltar diariamente de um exercício a outro.

13 Patanjali não põe muita ênfase na prática de diferentes tipos de Pranayama. Ele diz: "Exale lentamente; então inale e retenha a respiração. Você conseguirá uma mente estável e tranquila." Foi ele o Hatha Yogue que desenvolveu o Pranayama como uma ciência e descreveu muitos exercícios para adequar-se as diferentes pessoas.

14 Um neófito deve fazer apenas Puraka e Rechaka, sem qualquer Kumbhaka, durante alguns dias. O Rechaka toma muito tempo. A proporção entre Puraka e Rechaka deve ser de 1 para 2.

15 Na sua forma popular e preparatória, o Pranayama pode ser praticado por todo mundo e em qualquer posição, sentado ou durante a caminhada; ainda assim vai mostrar seus benefícios. Para aqueles que praticam conforme os métodos prescritos, a frutificação será rápida.

16 Aumente gradualmente o período de Kumbhaka. Retenha por 4 segundo na primeira semana, 8 segundos na segunda semana e 12 segundos na terceira semana, e assim por diante, até que você possa reter a respiração na sua máxima capacidade.

17 Ajuste bem Puraka, Kumbhaka e Rechaka, de modo a não experimentar a sensação de sufocamento ou incômodo em qualquer fase do Pranayama. Você nunca deve sentir a necessidade de algumas respirações normais entre quaisquer ciclos sucessivos. As durações de Puraka, Kumbhaka e Rechaka devem ser corretamente ajustadas; o exercício exige cuidado e a devida atenção. Com o tempo as coisas passarão a ser fáceis e bem-sucedidas.

18 Não prolongue desnecessariamente o período de exalação. Se prolongar o tempo de Rechaka, a inalação seguinte será feita de uma forma apressada e o ritmo será perturbado. Você deve regular cuidadosamente Puraka, Kumbhaka e Rechaka de maneira a poder sentir-se com absoluto conforto e sem preocupação, não em relação a um único Pranayama, mas também ao andamento completo ou aos ciclos de Pranayama exigidos. Eu devo repetir isto com frequência. A experiência e a prática o aperfeiçoarão. Seja constante. Outro fator importante é que você deve exercer um controle eficiente sobre os pulmões ao término do Kumbhaka, permitindo que faça o Rechaka suavemente e em proporção com o Puraka.

ASANAS

Importância dos Asanas

Com a finalidade de Japa e meditação, prescreve-se quatro Asanas. São eles: Padmasana, Siddhasana, Svastikasana e Sukhasana. Você deve conseguir sentar-se em qualquer um desses quatro Asanas durante três horas inteiras, sem mover o corpo; apenas então obterá Asana-Jaya, o domínio sobre o Asana. Sem assegurar um Asana estável você não poderá seguir adiante (ou bem) na meditação. Quanto mais constante for o seu Asana, mais você poderá se concentrar e deixar a sua mente penetrante. Se puder manter uma posição firme, mesmo que seja por uma hora, você poderá adquirir uma mente aguçada e sentir a paz infinita e o Ananda Átmico.

Quando você se sentar na posição, pense: "Eu sou tão firme quanto uma rocha." Faça essa sugestão à sua mente uma meia dúzia de vezes; o Asana logo estabilizará. Você deve tornar-se uma estátua viva quando se sentar para o Dhyana; só então haverá verdadeira firmeza em seu Asana. Em um ano de prática regular você terá sucesso e poderá sentar-se durante três horas consecutivas. Comece com meia hora e aumente gradualmente o período.

Quando sentar-se no Asana, mantenha sua cabeça, pescoço e tronco numa posição ereta. Adote um Asana com tenacidade, faça com bastante afinco e aperfeiçoe-se através de repetidas tentativas. Nunca mude o Asana. Perceba os benefícios completos de um Asana. O Asana concede Dridhata (força). O Mudra concede Sthirata (firmeza). O Pratyahara concede Dhairya (coragem). O Pranayama dá Laghima (leveza). O Dhyana concede Pratyakshatva (percepção) do Self, e Samadhi concede Kaivalya (isolamento) que é verdadeiramente a liberdade ou beatitude final.

As posições são muito numerosas, como são numerosas as espécies de criaturas vivas neste universo. Há 84 lakhs de Asanas descritos pelo Deus Siva. Entre esses estão 32 que são muito úteis. Há alguns Asanas que podem ser praticados de pé: Tadasana, Trikonasana, Garudasana, etc. Há outros que se pode praticar sentado: Paschimottanasana, Padmasana, etc.

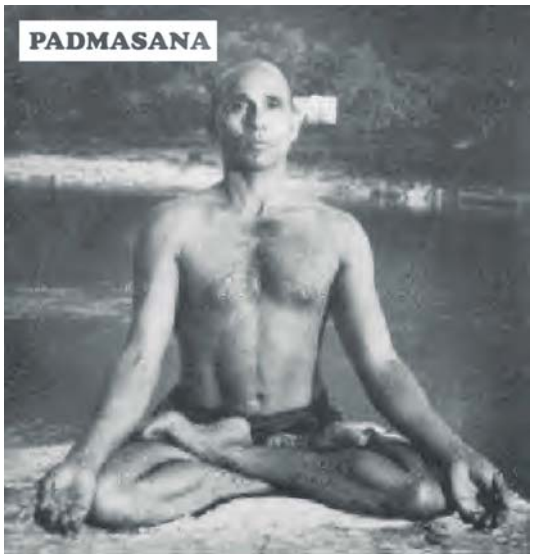
Alguns outros são executados com o corpo deitado: Uttanapadasana, Pavanamuktasana, etc. Já Sirshasana, Vrikshasana, etc., são feitos com a cabeça para baixo e as pernas para cima.

Antigamente esses Asanas eram praticados em kulas (famílias) de Gurus; as pessoas eram fortes e saudáveis e tinham vidas longas. Esses Asanas deveriam ser introduzidos em escolas e colégios. Os exercícios físicos ordinários desenvolvem apenas os músculos superficiais. O indivíduo pode tornar-se um Sandow, com um corpo bonito através dos exercícios físicos, mas os Asanas são planejados para o desenvolvimento físico e espiritual.

Instruções detalhadas relativas à técnica de 94 Asanas são descritas (com ilustrações) em meu livro 'Asanas Yoga'; aqui eu mencionarei apenas alguns deles, os mais úteis para concentração, meditação e para despertar o Kundalini.

1 — Padmasana

(Posição do lótus)

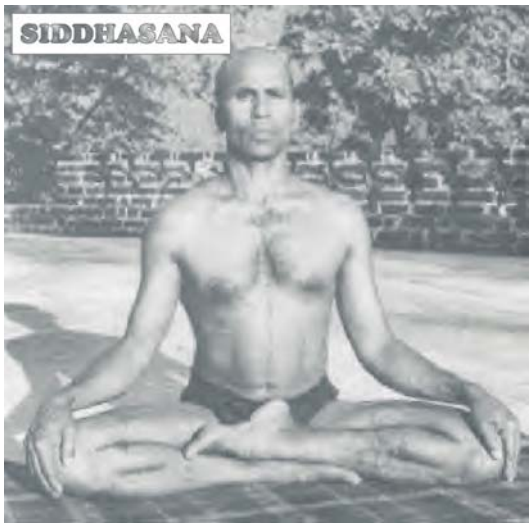


Entre as quatro posições prescritas para Japa e Dhyana, Padmasana vem em primeiro lugar: é o melhor Asana para contemplação. Os Rishis – que gostam de Gheranda e Sandilya – falam muito positivamente desse Asana vital; é extremamente agradável para as famílias. Até mesmo as senhoras podem se sentar neste Asana. O Padmasana é muito satisfatório para as pessoas magras, bem como para os jovens.

Sente-se no chão, esticando as pernas para a frente. Coloque o pé direito na coxa esquerda o pé esquerdo na coxa direita. Coloque as mãos nas articulações dos joelhos. Você também pode manter as mãos fechadas sobre o tornozelo esquerdo; isso é muito conveniente para algumas pessoas. Ou então, colocar a mão esquerda sobre o joelho esquerdo e a mão direita sobre o joelho direito, com a palma voltada para cima e o dedo indicador tocando na parte mediana do polegar (Chinmudra).

2 — Siddhasana

(A posição perfeita)



Em grau de importância, Siddhasana vem próximo ao Padmasana. Alguns louvam este Asana como até mesmo superior ao Padmasana para os propósitos de Dhyana. Se conseguir dominar este Asana, você obterá muitos Siddhis. Ademais, ele era extensivamente praticado por muitos Siddhas do passado, de onde o nome Siddhasana.

Até mesmo as pessoas gordas e de coxas grandes conseguem praticar este Asana com facilidade. Na realidade, para algumas pessoas ele é melhor do que o Padmasana. Os jovens Brahmacharins que tentam estabilizar-se no celibato devem praticar esse Asana; todavia, ele não é adequado para nulheres.

Coloque um calcanhar no ânus. Mantenha o outro calcanhar na base dos órgãos sexuais. Os pés e pernas devem ser bem distribuídos, de modo que as articulações dos tornozelos se toquem. As mãos podem ser colocadas como em Padmasana.

3 — Svastikasana

(Posição bem-sucedida)

Svastikasana é sentar-se à vontade com o corpo ereto. Estique as pernas para a frente. Dobre a perna esquerda e coloque o pé próximo dos músculos da coxa direita. De forma similar, dobre a perna direita e empurre-a para o espaço entre a coxa e os músculos da barriga da perna (panturrilha). Agora você terá os dois pés entre as coxas e as panturrilha. Este é um Asana muito confortável. Aqueles que acham isso difícil de fazer isto, podem sentar-se em Samasana.

Coloque o calcanhar esquerdo no começo da coxa direita e o calcanhar direito no começo da coxa esquerda. Sente-se à vontade. Não se dobre à esquerda ou à direita. Isso é chamado 'Samasana '.

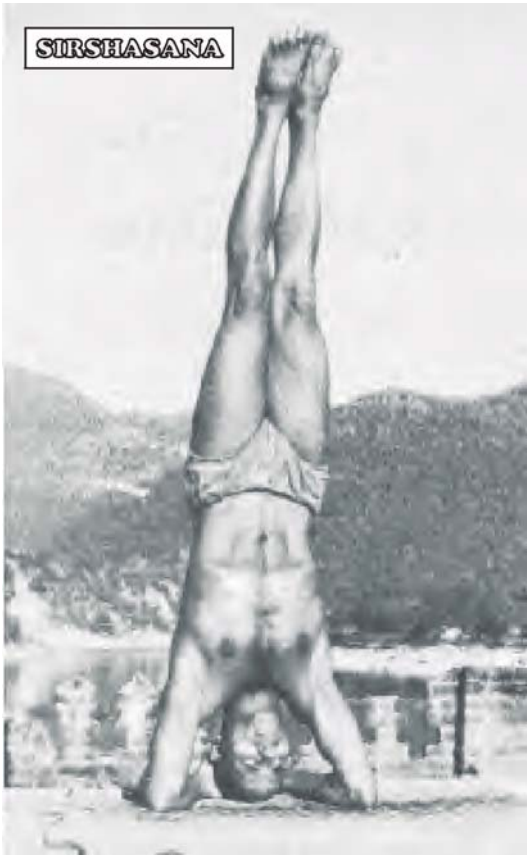
4 — Sukhasana

Qualquer posição fácil e confortável para Japa e meditação é Sukhasana; o ponto importante é que a cabeça, o pescoço e o tronco devem estar numa linha reta (sem curvamento). As pessoas que iniciam Japa e meditação depois dos 30 ou 40 anos de idade geralmente não conseguem sentar-se por muito tempo em Padma, Siddha ou Svastikasana. Elas se sentam de qualquer modo errado e chamam a isso de 'Sukhasana'. A maior dificuldade é que mesmo sem o conhecimento delas as suas colunas vertebrais formam uma curva em poucos minutos. Agora eu descreverei um Sukhasana agradável, por meio do qual as pessoas mais idosas podem se sentar e meditar durante um tempo prolongado. Pessoas jovens não devem tentar fazê-lo, pois é projetado para adequar-se às pessoas que não podem sentar-se em Padmasana ou Siddhasana, especialmente apesar de repetidas tentativas.

Pegue um pano de 5 cúbitos de comprimento (cerca de 2,5 metros). Dobre-o longitudinalmente até atingir cerca de meio cúbito (25 centímetros). Sente-se de seu modo habitual, mantendo os pés sob as coxas. Eleve os dois joelhos ao nível do tórax, até obter um espaço de 8 ou 10 polegadas (uns 25 a 30 centímetros) entre os joelhos. A seguir, pegue o pano dobrado. Mantenha uma extremidade próxima, do lado esquerdo, tocando o joelho direito, e dando a volta até o ponto inicial. Faça então um nó unindo as duas extremidades. Mantenha as palmas das mãos juntas e coloque-as apoiadas no pano (entre os joelhos). Neste Asana são suportadas as mãos, as pernas e a coluna vertebral; consequentemente, você nunca se sentirá cansado. Se não consegue sentar-se em qualquer outro Asana, pelo menos neste você pode fazer Japa e meditação por muito tempo. Você também pode fazer Svadhyaya (estudo de livros religiosos) neste Asana.

5 — Sirshasana

(Posição de pernas para cima)



Estenda uma manta dobrada em quatro e ajoelhe-se nela. Entrelace os dedos e apóie as mãos no chão (até os cotovelos). Mantenha o topo da cabeça sobre os dedos entrelaçados ou entre as duas mãos. Levante as pernas lentamente até que elas fiquem na posição vertical. Permaneça assim por cinco segundos no princípio; gradualmente aumente o período, 15 segundos a cada semana, até chegar a 20 minutos ou meia hora. Então, muito lentamente, volte à posição normal. As pessoas fortes poderão manter este Asana durante meia hora, num prazo de 2 ou 3 meses. Faça-o lentamente; não há qualquer perigo. Se tiver tempo, faça duas vezes por dia, pela manhã e à noite. Execute este Asana muito, muito lentamente; evite movimentos bruscos. Enquanto estiver levantando na cabeça, tome fôlego lentamente pelo nariz, nunca pela boca.

Você pode colocar as mãos no chão, aos lados da cabeça. Se for gordo, achará fácil essa prática. Se tiver dificuldade em equilibrar-se você pode tentar empregar o método dos entrelaçados. Este Asana não é nada para aqueles que se equilibram no chão ou em barras paralelas. Peça para um amigo ajudá-lo a manter as pernas firmes enquanto adquire prática, ou recorra a uma parede.

No princípio algumas pessoas podem ter uma sensação esquisita durante a prática, mas isso desaparece logo. É prazerosa e divertida. Depois de terminar o exercício, descanse uns cinco minutos e então beba um copo de leite. Hoje há pessoas que fazem esse Asana durante duas ou três horas ininterruptas.

BENEFÍCIOS

É muito útil para manter o Brahmacharya; transforma-o num Oordhvaretas. A energia seminal é transmudada em energia espiritual, Ojas-Shakti; isso também é chamado de sublimação do sexo. Você não terá sonhos molhados (espermatorreia). Num Yogue Oordhvareto, a energia seminal flui para cima, até o cérebro, acumulando-se como força espiritual que é empregada para propósitos de meditação (Dhyana). Quando você fizer este Asana, imagine que a energia seminal está sendo convertida em Ojas e sendo passada ao longo da coluna vertebral para ser armazenada no cérebro.

O Sirshasana é realmente uma bênção e um néctar. Meras palavras não podem descrever adequadamente os seus efeitos e resultados benéficos. Apenas neste Asana o cérebro pode atrair bastante Prana e sangue. A memória é admiravelmente incrementada. Advogados, ocultistas e pensadores apreciarão especialmente este Asana. Ele conduz ao Pranayama natural e ao Samadhi, por si só; nenhum outro esforço é necessário. Se você atentar para a respiração, observará que ela vai ficando cada vez melhor. No início dos exercícios haverá uma leve dificuldade para respirar, que desaparece completamente com o avanço da prática. Neste Asana você encontrará verdadeiro prazer e alegria de espírito.

O maior benefício vem de sentar-se para a meditação depois do Sirshasana. Você poderá ouvir o Anahata soar muito distintamente. As pessoas jovens e robustas devem executar esse Asana, mas os adultos casados que o praticam não devem ter relações sexuais frequentes.

6 — Sarvangasana

(Posição de todos-os-membros)

Este é um Asana misterioso, que concede maravilhosos benefícios. Estenda uma manta grossa no chão e pratique sobre ela. Deite-se de costas e levante as pernas lentamente. Erga bem verticalmente o tronco, os quadris e as pernas. Apóie as nádegas com as duas mãos, uma de cada lado. Descanse os cotovelos no chão e pressione o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Deixe que a parte posterior dos ombros toquem o chão. Não permita que o corpo trema ou oscile de lá para cá. Mantenha as pernas esticadas. Quando terminar o Asana, desça as pernas muito lentamente, com elegância e não com um solavanco. Neste Asana, todo o peso do corpo é lançado nos ombros. Você realmente se levanta nos ombros, com ajuda e apoio dos cotovelos. Concentra-se na glândula Tiróide, que se encontra na parte dianteira inferior do pescoço. Retenha a respiração (o tanto quanto consiga fazer sem desconforto) e exale lentamente pelo nariz.

Você pode fazer este Asana duas vezes por dia, de manhã e à noite. Ele deve ser imediatamente seguido pelo Matsyasana (posição do peixe): isso alivia as dores na parte de trás do pescoço e intensifica a utilidade do Sarvangasana. Permaneça no Asana por dois minutos e gradualmente aumente o período até meia hora.

BENEFÍCIOS

É um verdadeiro cura-tudo, uma panaceia, um soberano específico para todas as doenças: clareia as faculdades psíquicas e desperta o Sakti Kundalini; remove todos os tipos de doenças do intestino e do estômago; aumenta a capacidade mental.

Supre as raízes nervosas da coluna vertebral com um grande volume de sangue. É este Asana que centraliza o sangue na espinha dorsal, nutrindo-a maravilhosamente. Ele mantém a coluna bastante flexível, e essa elasticidade significa perpétua juventude. Ela o estimula em seu trabalho e previne a ossificação (endurecimento) precoce da espinha. Desse modo você preservará e reterá a sua juventude por um longo tempo. Ele ajuda muito, mantendo o Brahmacharya. Aprecie Sirshasana, que faz de você um Oordhvaretas. Ele restringe efetivamente os sonhos molhados e rejuvenesce aqueles que perderam a sua potência. Age como um poderoso tonificador e purificador do sangue, harmoniza os nervos e desperta Kundalini. A coluna vertebral é de constituição muito macia e elástica; este Asana previne a sua ossificação precoce. Ossificação é a rápida degeneração dos ossos, e a velhice se manifesta rapidamente por causa dessa ossificação; os ossos ficam duros e frágeis no processo degenerativo. Aquele que pratica Sarvangasana é muito ágil, ligeiro e cheio de energia. Os músculos dorsais são alternadamente contraídos, relaxados e então puxados e estirados; consequentemente, drenam uma boa provisão de sangue para esses vários movimentos e são nutridos adequadamente. Vários tipos de mialgia (reumatismo muscular), lumbago, distensões, nevralgias, etc., são curados por esse Asana.

A coluna vertebral fica macia e elástica como se fosse de borracha. Ela é trançada e rolada como uma folha de tela. O homem que pratica esse Asana nunca pode ficar sequer um pouco preguiçoso: ele é um esquilo de duas pernas. A coluna vertebral é uma estrutura muito importante, que suporta todo o corpo. Contém a espinha dorsal, os nervos espinhais e o sistema simpático. No Hatha Yoga a espinha é chamada de Meru Danda. Você deve mantê-la sempre saudável, forte e flexível. Os músculos do abdômen, do reto e das coxas também são tonificados e bem nutridos. A obesidade (ou corpulência), a constipação crônica habitual – Gulma –, a congestão e a hipertrofia do fígado e do baço são curadas por esse Asana.

7 — Matsyasana

(Posição do peixe)

Este Asana ajudará a pessoa a flutuar facilmente na água com o Pranayama Plavini, daí ser chamado 'posição do peixe', Matsyasana. Estenda uma manta e sente-se em Padmasana, mantendo o pé direito em cima da coxa esquerda e o pé esquerdo em cima da coxa direita. Deite-se para trás e segure a cabeça com os dois cotovelos (essa é uma das variedades).

Estire a cabeça para trás, de forma que o topo dela descanse firmemente no chão, de um lado, e as nádegas do outro, fazendo do tronco assim como uma ponte ou arco. Coloque as mãos nas coxas ou pegue os dedos dos pés com as mãos. Você precisará fazer uma boa torção para trás. Essa variedade é mais eficaz que a anterior: os benefícios dela derivados são cem vezes maiores do que aqueles obtidos daquela.

As pessoas gordas, de coxas grossas, que acham difícil fazer o Padmasana, podem simplesmente sentar-se do modo habitual e então praticar este Asana. Pratique primeiro o Padmasana; torne o exercício firme, fácil e estável, e então passe ao Matsyasana. Faça este Asana, no princípio, durante 10 segundos; aumente gradualmente até 10 minutos.

Quando você terminar o Asana, liberte lentamente a cabeça com a ajuda das mãos, levante-se e então destrave o Padmasana.

Você deve praticar este Asana logo em seguida ao Sarvangasana. Ele alivia a rigidez do pescoço e todas as condições de cãibra da região cervical causadas pela prática prolongada do Sarvangasana; dá uma massagem natural nas partes congestionadas do pescoço e dos ombros e ajuda a respiração profunda. Mais adiante serão dispostos os máximos benefícios do Sarvangasana. Ele é um Asana auxiliar ao Sarvangasana, completando este.

O Matsyasana é destruidor de muitas doenças; remove a constipação; expulsa o material fecal acumulado no reto, é útil para a asma, tuberculose, bronquites crônicas, etc., por causa da respiração profunda.

8 — Paschimottanasana

Sente-se no chão e estique as pernas rigidamente como uma estaca. Pegue os dedos do pé com os dedos polegar, indicador e médio (para fazer isso você deve dobrar o tronco para a frente; as pessoas gordas acharão bastante difícil fazê-lo). Exale. Lentamente e sem solavancos, dobre-se até que sua testa toque nos joelhos (você pode manter o rosto entre os joelhos). Enquanto você se curva, pressione a barriga; isso facilitará o movimento. Dobre-se lentamente, em incrementos graduais. Leve o tempo que precisar; não há nenhuma pressa. Quando você se curvar, dobre a cabeça entre as mãos, mantendo-os no mesmo nível. As pessoas jovens, com espinha elástica, podem tocar os seus joelhos com a testa até mesmo na primeira tentativa. No caso de pessoas adultas, com a coluna vertebral enrijecida, levará de uma quinzena a um mês para completar com sucesso a posição. Retenha a respiração até retornar com a testa à sua posição original; mantenha-se novamente sentado ereto e então, respire.

Retenha a posição por 5 segundos. Então, gradualmente, aumente o período para 10 minutos.

Aqueles que acham difícil executar o Paschimottanasana completo podem fazer a meia-posição, com uma perna e uma mão, e então com a outra perna e a outra mão; verão que assim é mais fácil. Depois de alguns dias, quando a espinha ficou mais flexível, eles podem ter os recursos necessários o exercício completo. Você deverá sempre empregar o senso-comum quanto praticar os Yogasanas.

BENEFÍCIOS

Este é um excelente Asana: faz a respiração fluir pelos Nadis Brahma e Sushumna e desperta o fogo gástrico. Reduz a gordura no abdômen e emagrece os quadris: é um Asana específico para a corpulência ou obesidade. Provoca redução do baço e do fígado nos casos de hipertrofia. O que é o Sarvangasana para a excitação das glândulas endócrinas, é o Paschimottanasana quanto às vísceras abdominais, como rins, fígado, pâncreas, etc. Este Asana alivia constipação, remove a lentidão de fígado, a dispepsia, os arrotos e as gastrites. O lumbago e todos os tipos de mialgia dos músculos dorsais são curados. Também cura hemorróidas e diabetes. Os músculos do abdômen, o plexo solar, o plexo epigástrico, a próstata, a bexiga, os nervos lombares, as cordas simpáticas, são todos tonificados e mantidos numa condição saudável.

9 — Mayurasana

(Posição do pavão)

Este exercício é mais difícil que Sarvangasana: exige uma boa força física.

Ajoelhe no chão e sente-se sobre os dedos do pé. Levante os calcanhares. Una os dois antebraços e coloque as palmas das duas mãos no chão. Os dois dedos mindinhos devem ficar em íntimo contato; eles se projetam para os pés. Agora você deve manter os antebraços estáveis e firmes para apoiar todo o corpo na resultante elevação do tronco e das pernas. Agora abaixe lentamente o abdômen contra os cotovelos unidos. Apóie o corpo nos seus cotovelos, que agora estão pressionados contra o umbigo. Esta é a primeira fase. Estenda as pernas e eleve os pés direta e rigidamente, em nível com a cabeça. Esta é segunda fase.

Os neófitos (iniciantes) acharão difícil manter o equilíbrio tão logo elevam os pés do chão. Coloque uma almofada na sua frente, pois às vezes você poderá cair para a frente e ferir ligeiramente o seu nariz. Tente deslizar lateralmente quando você não puder manter o equilíbrio. Se achar difícil estirar as duas pernas para trás num único movimento, primeiro estenda lentamente uma perna, então a outra. Se adotar o dispositivo que suporta o corpo para a frente e a cabeça para baixo dos pés, você conseguirá fazê-lo muito facilmente. Quando o Asana está em sua plena manifestação, a cabeça, o tronco, as nádegas, as coxas, as pernas e os pés estarão em uma linha reta e paralelos ao chão.

Os novatos na prática deste Asana poderão empregar uma mesa; eles acharão o exercício mais fácil dessa maneira. Se você compreender a técnica deste Asana e utilizar o seu senso-comum, poderá executá-lo facilmente e manter o equilíbrio sem muita dificuldade. As pessoas obesas frequentemente têm quedas, deslizes e dobramentos vexatórios que excitam o riso de muitos entre os espectadores. Nunca dobre as pernas quando for esticá-las.

Pratique este Asana de 5 a 20 segundos. Aqueles dotados de boa constituição física podem fazê-lo por dois ou três minutos.

Retenha a respiração enquanto eleva o corpo. Ele lhe dará imensa força. Quando terminar o Asana, exale lentamente.

BENEFÍCIOS

Este é um Asana maravilhoso para melhorar a digestão. Elimina os efeitos da alimentação insalubre e incrementa a capacidade digestiva. Cura dispepsia e doenças do estômago, como Gulma (gastrites crônicas); reduz as hipertrofias do baço e do fígado, aumentando a pressão intra-abdominal. Todos os órgãos abdominais são apropriadamente tonificados e bem estimulados com o aumento da pressão intra-abdominal. A lentidão do fígado (ou torpor hepático) desaparece. Tonifica os intestinos e elimina a constipação (ordinária, crônica e habitual). Também desperta o Kundalini.

10 — Ardha Matsyendrasana

Paschimottanasana e Halasana dobram a coluna para a frente. Os Asanas Dhanur, Bhujanga e Salabha são contraposições para dobrar a coluna para trás. Isso não é suficiente. Ela também deve ser torcida e dobrada de lado a lado (movimentos laterais); só então a sua perfeita elasticidade pode ser assegurada. O Matsyendrasana serve bem a este propósito, proporcionando uma torção lateral à coluna vertebral.

Coloque o calcanhar esquerdo próximo do ânus e sob o escroto. Não deixe que o calcanhar se mova desse espaço. Dobre o joelho e coloque o tornozelo direito na base da coxa esquerda; descanse bem o pé direito no chão, perto da junta do quadril esquerdo. Coloque a axila esquerda sobre o topo do joelho direito dobrado verticalmente. Agora empurre o joelho um pouco para trás, de modo que ele toque na parte posterior da axila. Pegue o pé esquerdo com a palma da mão esquerda. Então, lentamente, aplique pressão na junta do ombro esquerdo, torcendo a espinha e virando à extrema direita. Vire também a face à direita, tanto quanto conseguir fazê-lo. Deixe o ombro direito numa linha reta. Oscile o braço direito em círculo para a parte posterior. Segure a coxa esquerda com a mão direita e retenha a posição de 5 a 15 segundos. Mantenha a coluna vertebral ereta. Não a dobre. Você pode torcer a espinha para o lado esquerdo de modo similar.

BENEFÍCIOS

Este Asana melhora o apetite, aumentando o fogo digestivo. Elimina terríveis doenças, desperta o Kundalini e estabiliza o fluxo da lua, Chandranadi (diz-se que a lua se localiza sobre a raiz do palato). O néctar de ambrósia frio é destruído pela mistura com o fogo gástrico, mas o Ardha Matsyendrasana previne que isso aconteça.

Ele mantém a espinha elástica e dá uma boa massagem nos órgãos abdominais. O lumbago e todos os tipos de reumatismo dos músculos dorsais são curados. As raízes nervosas espinhais e o sistema simpático são tonificados: eles drenam uma boa provisão de sangue. Este Asana é um suplemento ao Paschimottanasana.

11 — Vajrasana

(Posição adamantina)

Aqueles que fazem este Asana mantêm uma posição bastante firme e estável; não podem ser agitados com facilidade. Os joelhos ficam muito rígidos. O Merudanda fica firme e forte. Este Asana se assemelha mais ou menos à posição Namaz, na qual os muçulmanos se sentam para a oração.

Mantenha as solas dos pés em ambos os lados do ânus, ou seja, coloque as coxas sobre as respectivas pernas e as solas dos pés nas nádegas. As panturrilhas devem tocar as coxas. As partes que vão dos dedos dos pés até os joelhos devem tocar o chão. Todo o peso do corpo é colocado sobre os joelhos e os tornozelos. No início da prática você pode sentir uma dor leve nas articulações dos joelhos e dos tornozelos, mas isso passa muito depressa. Massageie as partes doloridas dessas juntas com as mãos; você pode usar um pouco de Iodex ou Amrutanjan para esfregá-las. Depois de fixar os pés e os joelhos, ponha ambas as mãos diretamente sobre os joelhos, mantendo os joelhos bem próximos. Procure conservar o tronco, o pescoço e cabeça numa linha reta. Este é o Asana mais comum; nele você pode sentar-se confortavelmente durante um tempo muito longo. Geralmente os Yogues sentam neste Asana.

BENEFÍCIOS

Se você fizer este Asana durante quinze minutos, imediatamente depois de uma refeição, a comida será bem digerida. Os dispépticos obterão muitos

benefícios. São fortalecidos os Nadis, nervos e músculos das pernas e coxas. A mialgia nos joelhos, pernas, dedos do pé e coxas desaparecem completamente, assim como a ciática. A flatulência é afastada. A atividade do estômago é estimulada, influenciando beneficamente o Kanda, a parte mais vital da qual partem todos os Nadis.

12 — Urdhva Padmasana

(Posição superior de lótus)

Execute o Sirshasana. Dobre lentamente a perna direita e mantenha-a na coxa esquerda; faça o mesmo movimento entre a perna esquerda e a coxa direita. Você deve proceder muito lenta e cuidadosamente. Se puder aguentar em Sirshasana mais de 10 ou 15 minutos, então você poderá tentá-lo; caso contrário, sofrerá uma queda e prejudicará as suas pernas. O ginasta que se equilibra nas barras paralelas pode fazê-lo. Os benefícios do Sirshasana podem ser percebidos nesta posição.

URDHVA PADMASANA

Instruções sobre Asanas

1 Asana é o primeiro Anga do Yoga Ashtanga. Quando você estiver estabilizado nos Asanas, obterá apenas benefícios do Pranayama.

2 Estenda uma manta no chão e pratique os Asanas sobre ela. Use um travesseiro ou uma manta dobrada em quatro para a prática de Sirshasana e de suas variedades.

3 Utilize um *Langotee* ou *Kowpeen* quando você pratica os Asanas. Você pode vestir o corpo com uma baniana.

4 Não use óculos quando executar Asanas. Eles podem se quebrar ou prejudicar os seus olhos.

5 Aqueles que praticam Sirshasana (etc.) por muito tempo, devem tomar um copo de *tiffin* ou leite ao terminar o exercício.

6 Seja constante na prática. Aqueles que praticam por conveniência ou impulso não obterão benefícios.

7 Os Asanas devem ser feitos de estômago vazio, pela manhã, ou pelo menos três horas depois das refeições. As horas matutinas são melhores para a prática.

8 Se a fundação de um edifício não é corretamente colocada, a superestrutura ruirá num instante; da mesma forma, se um estudante de Yoga não logrou domínio sobre os Asanas, ele não poderá prosseguir com sucesso nos graus mais elevados da prática Yógica.

9 Japa e Pranayama devem seguir de mãos dadas com os Asanas Yoga; apenas então torna-se o verdadeiro Yoga.

10 No princípio você não conseguirá executar alguns dos Asanas perfeitamente; a prática constante lhe dará o necessário aperfeiçoamento. São requisitos básicos: paciência, perseverança, seriedade e sinceridade.

11 Nunca mude os Asanas: adote tenazmente as posições. Se você faz um grupo de Asanas hoje e outro amanhã (e assim por diante), não poderá obter benefícios.

12 Quanto mais estável você estiver no Asana, mais poderá concentrar-se e deixar a sua mente penetrante. Você não pode prosseguir corretamente em sua meditação sem ter uma postura firme.

13 Durante a prática dos Asanas, o Kumbhaka moderado melhora a eficácia deles e aumenta o poder e a vitalidade do praticante.

14 Cada pessoa deve selecionar um conjunto de Asanas para adequar-se ao seu temperamento, capacidade, conveniência, lazer e exigências.

15 Se tiver cuidado com a sua dieta, Asanas e meditação, você terá olhos bons e brilhantes, compleição agradável e paz de espírito, num curto espaço de tempo. O Hatha Yoga assegura beleza, força e sucesso espiritual para os estudantes de Yoga.

16 Um homem consegue sentar-se num Asana durante 10 horas numa posição imóvel e pode ainda estar cheio de desejos. Isso é meramente um exercício físico, como o de um acrobata ou uma proeza de circo. Um homem é capaz de sacrificar os seus olhos, ficar sem piscar e permanecer sem movimentar os globos oculares (praticando o Trataka) durante três horas e pode ainda estar cheio de desejos e egoísmo. Isso é também uma variedade de exercício físico, que nada tem a ver com a espiritualidade. O povo é ludibriado quando vê pessoas que podem executar essas práticas. Até mesmo um jejum de 40 dias é também outra variedade de treinamento do corpo físico.

17 O Pranayama com Asanas antes de começar Japa e meditação é muito boa e producente. Remove a preguiça e a sonolência do corpo e da mente e também estabiliza a mente, preenchendo-a de renovado vigor e paz.

18 Os Asanas também podem ser praticados no leito arenoso dos rios, em lugares abertos e nas praias do litoral. Se você os executa num quarto, certifique-se que o local não esteja congestionado: você deve limpá-lo diariamente.

19 Um Vedantin tem medo de fazer Asanas no chão porque a prática intensificará o Dehadhyasa e militará contra a sua prática de Vairagya. Eu vi pessoalmente muitos Vedantins em condições doentias, com o físico empobrecido e a constituição dilapidada. Eles dificilmente conseguem fazer qualquer Sadhana. Podem proferir: "Om Om Om" mecanicamente, apenas através dos lábios, mas não têm energia suficiente para elevar o Brahmakara Vritti.

20 O corpo é intimamente relacionado com a mente. O corpo doentio, fraco é Jada. O corpo é um instrumento importante para a realização do Self, e tal instrumento deve ser mantido limpo, forte e saudável.

MUDRAS E BANDHAS

Exercícios

Mudras e Bandhas são determinadas posições corporais através das quais o Kundalini é despertado com sucesso. No Gheranda Samhita são especificadas as descrições de 25 Mudras e Bandhas. Os mais importantes são os 12 seguintes:

1 – Mula Bandha
2 – Jalandhara Bandha
3 – Uddiyana Bandha
4 – Mudra Maha
5 – Maha Bandha
6 – Maha Vedha
7 – Mudra Yoga
8 – Mudra Viparitakarani
9 – Mudra Khechari
10 – Mudra Vajroli
11 – Shakti Chalana Mudra
12 – Mudra Yoni

Muitos desses exercícios têm íntima conexão entre si. Num exercício você deverá combinar 2 ou 3 Bandhas e Mudras. Isso é o que você vai ver quando ler as descrições. Muitos aspirantes não conseguiram descobrir a técnica exata de vários Mudras que são descritos nos textos de Hatha Yoga; então, não puderam desfrutar os benefícios correspondentes.

Quando praticados regularmente e da forma correta, os exercícios Yógicos seguramente lhe darão tudo aquilo que você deseja.

Nasti mudrasamam kinchit
Siddhidam kshitimandale
"Não há nada neste mundo igual aos Mudras para possibilitar o sucesso.

Dispepsia, constipação, hemorróidas, tosse, asma, hipertrofia do baço, doenças venéreas, lepra e todas as variedades de doenças incuráveis são extirpadas por Mudras e Bandhas. Eles são os exercícios mais efetivos para manter o Brahmacharya, sem o qual nada pode ser realizado no caminho espiritual.

1 — Mula Bandha

Aperte o Yoni com o calcanhar esquerdo. Mantenha o calcanhar direito pressionando o espaço logo acima dos órgão sexuais. Contraia o ânus e puxe o Apana Vayu para cima; isso é chamado Mula Bandha. O Apana Vayu, que faz a função de excreção, tem a tendência natural de mover-se para baixo. Pela prática do Mula Bandha, fazemos o Apana Vayu mover-se para cima contraindo o ânus e puxando-o vigorosamente. O Prana Vayu é unido com o Apana e a união do Vayu Prana-Apana é feita para entrar no Nadi Sushumna. Então o Yogue atinge a perfeição no Yoga; o Kundalini é despertado e o Yogue bebe o Néctar da Imortalidade. Ele desfruta Siva-pada no Chakra Sahasrara. Ele adquire todos os Vibhutis e Aishvarya Divinos. Quando o Apana estiver unido com o Prana, o Anahata (sons místicos internos) é ouvido distintamente. Prana, Apana, Nada e Bindu se unem e o Yogue alcança perfeição do Yoga. Esta fase mais elevada não pode ser atingida na primeira tentativa: deve-se praticar repetidamente, por muito tempo.

Na prática do Pranayama, o Siddhi é atingido com a ajuda de Bandhas e Mudras. A prática de Mula Bandha permite que a pessoa mantenha um perfeito Brahmacharya, concede Dhatu-Pushti (vigor dos nervos), alivia a constipação e aumenta o Jatharagni. Durante as práticas de concentração, meditação, Pranayama e todos os outros Kriyas Yógicos, os Mula Bandha podem ser combinados.

2 — Jalandhara Bandha

Contraia a garganta. Pressione firmemente o queixo contra o tórax. Este Bandha é praticado ao término de Puraka e iniciando o Kumbhaka; geralmente é encerrado apenas durante o Kumbhaka. O fogo gástrico, que está localizado na região de Nabhi, consome o néctar que exsuda do Chakra Sahasrara pelo orifício do palato. Este Bandha previne que o néctar seja assim consumido.

3 — Uddiyana Bandha

A palavra Sânscrita *Uddiyana* vem da raiz ***ut*** e de ***di*** e quer dizer *voe para cima*. Quando este Bandha é praticado, o Prana voa para cima através do Nadi Sushumna, daí o significado do nome.

Esvazie os pulmões com uma exalação vigorosa e forçada. Os pulmões ficarão completamente vazios quando você exalar vigorosamente pela boca. Agora contraia e puxe para cima os intestinos, debaixo do umbigo e para a parte posterior,

de forma que o abdômen repouse contra a parte traseira do corpo, destacando-se na cavidade torácica. Este é o Uddiyana Bandha, que é praticado ao término do Kumbhaka e no começo do Rechaka. Quando da prática deste Bandha, o diafragma (grupo de músculos entre a cavidade torácica e abdômen) é levantado e os músculos abdominais são puxados para trás. Se dobrar o seu tronco para a frente, você pode fazer esse exercício facilmente. O Uddiyana Bandha é a primeira fase do Kriya Nauli. Você deve conhecer o Uddiyana Bandha se pretende praticar o Kriya Nauli; este geralmente é encerrado numa posição estática. Pode-se praticar o Uddiyana Bandha sentado ou de pé. Quando o fizer estando de pé, mantenha suas mãos nas coxas como exibido na ilustração.

Este exercício ajuda muito na manutenção do Brahmacharya. Concede boa saúde, força, vigor e vitalidade ao praticante. Quando combinado ao Kriya Nauli, serve como um poderoso tônico gastro-intestinal: essas são as duas mais potentes armas do Yogue para combater a constipação, o peristaltismo fraco dos intestinos e outras desordens do tubo digestivo. Através apenas desses dois Kriyas Yógicos você pode manipular e massagear todos os músculos abdominais. Para os exercícios abdominais, nada pode competir com os Bandhas Uddiyana e Nauli. Eles se erguem exclusivos e sem rivais entre todos os sistemas de exercícios físicos. Nas doenças crônicas do estômago e dos intestinos, onde falharam as drogas de todos os tipos, Uddiyana e Nauli têm realizado curas rápidas e espantosas.

Quando pratica Pranayama, você pode combinar Mula Bandha, Jalandhara Bandha e Uddiyana Bandha admiravelmente. Este é o Bandha-Traya.

O Uddiyana Bandha reduz a gordura na barriga. Nos casos onde as pílulas de redução de Marienbud não lograram diminuir a adiposidade, o Uddiyana Bandha fará maravilhas. Se as pessoas obesas deixam de consumir manteiga líquida e reduzem a quantidade de água que bebem, elas podem fazer Uddiyana. Uma viagem a pé até Kedar-Badri ou ao Monte Kailas preparará as pessoas gordas para a prática de Uddiyana Bandha.

4 — Mudra Maha

Este é o mais importante de todos os Mudras; consequentemente, é chamado 'Mudra Maha.' Cuidadosamente pressione o ânus contra o calcanhar esquerdo. Estenda a perna direita. Pegue os dedos do pé com as duas mãos. Inale e retenha a respiração. Pressione o queixo firmemente contra o tórax (Jalandhara Bandha). Fixe o olhar entre as sobrancelhas (Bhrumadhya Drishti). Mantenha a posição o tanto quanto possa e então exale lentamente. Repita o exercício invertendo as pernas.

Isso cura tuberculose, hemorróidas, hipertrofia do baço, indigestão, Gulma (gastrite crônica), lepra, constipação, febre e todas as outras doenças. O tempo de vida é aumentado. Confere grandes Siddhis aos praticantes. Geralmente o Yogue faz Mudra Maha, Maha Bandha e Maha Vedha, que é uma boa combinação: apenas então são obtidos os máximos benefícios. Execute-as 6 vezes pela manhã e à noite.

5 — Maha Bandha

Mudra Maha é um exercício preliminar para este. Pressione o ânus com o calcanhar esquerdo. Coloque o pé direito na coxa esquerda. Contraia o ânus e os músculos do períneo. Puxe o Apana Vayu para cima. Tome fôlego lentamente e retenha por Jalandhara Bandha o quanto você possa, e então exale lentamente. Repita o exercício invertendo as pernas. O Bandha destrói a decadência e a morte. O Yogue alcança todos os seus desejos e obtém Siddhis.

6 — Maha Vedha

Sente-se na posição de Maha Bandha. Tome fôlego lentamente e retenha a respiração. Pressione o queixo contra o tórax. Coloque as palmas das mãos no chão. Descanse o corpo sobre as mãos. Lentamente eleve as nádegas e bata-as suavemente contra o chão. O Asana deve ser vigoroso e resoluto quando você levantar as nádegas. Este Kriya destrói a decadência e a morte. O Yogue adquire controle sobre a mente e conquista a morte. Não há muita diferença entre Mudra Maha, Maha Bandha e Maha Vedha. Eles são algo como as 3 fases de um mesmo exercício.

7 — Mudra Yoga

Sente-se em Padmasana. Coloque as palmas das mãos nos calcanhares. Exale lentamente e dobre para a frente até encostar a testa no chão. Se retiver a posição por muito tempo, você pode respirar normalmente; senão, retorne à posição anterior e inale. Em vez de manter as mãos nos calcanhares, você pode levá-las para trás. Pegue o pulso esquerdo com a sua mão direita. Essa posição remove todos os tipos de desordem do abdômen.

8 — Mudra Viparitakarani

Deite-se no chão. Levante as pernas esticadas e apóie as nádegas com as mãos. Descanse os cotovelos no chão e mantenha-se imóvel. O sol reside na base do umbigo e a lua na base do palato. O processo através do qual o sol é trazido

para cima e a lua é levada para baixo chama-se Mudra Viparitakarani. As posições relativas do sol e da lua são invertidas. No primeiro dia, faça durante um minuto e aumente gradualmente o período até três horas. Depois de seis meses, as rugas na face e os cabelos grisalhos desaparecerão. A prática deste Mudra por três horas diárias leva o Yogue a conquistar a morte. Como o fogo gástrico é aumentado, aqueles que o praticam por muito tempo devem tomar alguma coisa refrescante (como leite, etc.) assim que o Kriya termina. A posição de Sirshasana também é chamada de Mudra Viparitakarani.

9 — Mudra Khechari

Kha significa *Akasa*; ***Chari*** significa *mover*: o Yogue muda-se para o Akasa. A língua e a mente permanecem no Akasa; consequentemente, isso é conhecido como Mudra Khechari.

Este Mudra apenas pode ser executado por um homem se ele se submeteu ao exercício preliminar sob a orientação direta de um Guru experiente nessa prática. Essa parte preliminar é deixar a língua tão longa que sua ponta pode tocar o espaço entre as duas sobrancelhas. O Guru irá cortar o tendão abaixo da língua (o chamado *freio da língua*) com uma faca limpa e brilhante, um pouco a cada semana. Polvilhando sal e açafrão, as extremidades cortadas não poderão unir-se novamente. O corte desse tendão deve ser feito regularmente, uma vez por semana, num período de seis meses. Esfregue a língua com manteiga fresca e tire-a para fora. Pegue-a com os dedos e mova-a lateralmente. *Mungir a língua* significa tratá-la como faz o leiteiro com o úbere da vaca durante o ato de ordenhar. Por todos esses meios você pode alongar a língua até que ela alcance a testa. Essa é a parte preliminar do Mudra Khechari.

A seguir, sentado em Siddhasana, vire a língua para cima e para trás, para com ela tocar o palato e tapar as aberturas nasais posteriores; fixe o olhar no espaço entre as duas sobrancelhas. Deixando agora Ida e Pingala, o Prana muda-se para o Nadi Sushumna. A respiração será interrompida. A língua está na desembocacura da fonte de néctar. Este é o Mudra Khechari.

Pela prática deste Mudra o Yogue fica livre de desmaios, fome, sede e preguiça. Elimina as doenças, a decadência, a velhice e a morte. Esse Mudra trannsforma-o num Oordhvaretas. Como o corpo do Yogue está repleto de néctar, ele não morrerá sequer através de um veneno virulento. Esse Mudra concede Siddhis aos Yogues. Khechari é o melhor de todos os Mudras.

10 — Mudra Vajroli

Este é um Kriya muito importante em Hatha Yoga. Você deverá trabalhar duro para obter completo sucesso nele. Há muito poucas pessoas que são peritas nesse exercício. Os estudantes Yógicos primeiro aspiram a água por um tubo prateado (um cateter especial) introduzido 12 polegadas na uretra. Depois da devida prática eles aspiram leite, depois óleo, mel, etc. No final eles aspiram até mercúrio. Mais tarde, com a devida prática, eles conseguem aspirar diretamente esses líquidos pela uretra, sem a ajuda do tubo prateado. Este Kriya é de imensa utilidade para manter o perfeito Brahmacharya. No primeiro dia você deve enfiar o cateter na uretra apenas uma polegada; no segundo dia, duas polegadas; no terceiro dia, três polegadas; e assim por diante. Você deve praticar lenta e gradualmente até que possa introduzir as 12 polegadas do cateter. O caminho torna-se claro e desanuviado. Raja Bhartrihari pode fazer este Kriya com muita detreza.

Sequer uma única gota de sêmen pode sair do Yogue que pratica este Mudra; mesmo que seja expelido, ele pode recuperá-lo através deste Mudra. O Yogue que consegue reabsorver o seu sêmen e preservá-lo conquista a morte. Um odor agradável emana do seu corpo.

O último Trilingaswami de Varanasi era um perito neste Kriya. Sri Swami Kuvalayanandaji de Lonavala ensina este Mudra.

Algumas pessoas chamam o Mudra Vajroli de Mudra Mayurasana Vajroli, bem como de Mudra Yoni. Contudo, a descrição do Mudra Yoni é especificada separadamente.

O objetivo do Mudra Vajroli é estar perfeitamente estabelecido no Brahmacharya. Quando os aspirantes praticam este Mudra, inconscientemente desviam suas mentes para os respectivos centros sexuais e assim não conseguem obter sucesso. Quando observar atentamente a descrição desse Mudra você entenderá claramente porque é absolutamente necessário aquele Brahmacharya rígido. Para praticá-lo não há necessidade de uma mulher ou de relações sexuais. Como os Grihasthas têm suas esposas e porque eles pensam que o Mudra Vajroli é um dispositivo anticoncepcional, eles têm um desejo agudo de praticar esse Mudra. Tudo isso é mera tolice e ilusão; eles não compreenderam a técnica e o propósito desse importante Kriya.

A prática de Mula Bandha, Maha Bandha, Mudra Maha, Asanas, Pranayamas, etc., naturalmente o habilitarão a compreender e obter sucesso na prática de Vajroli. Isso deve ser realizado sob a direta orientação de um Guru.

11 — Mudra Shakti Chalana

Num quarto isolado, sente-se em Siddhasana. Aspire o ar vigorosamente e junte-o com Apana. Faça Mula Bandha até que o Vayu penetre no Sushumna. Pela retenção do ar o Kundalini, sentindo-se sufocado, desperta e encontra o seu caminho para Brahmarandhra através do Sushumna.

Sente-se em Siddhasana. Agarre o pé (próximo do tornozelo) e lentamente bata o Kanda com o pé. Este é o Kriya Tadana; por este método também se pode despertr o Kundalini. Pela prática deste Mudra a pessoa pode tornar-se um Siddha.

12 — Mudra Yoni

Sente-se em Siddhasana. Tape os ouvidos com os dois polegares, os olhos com os indicadores, as narinas com os dedos médios, o lábio superior com os anulares e o lábio inferior com os mindinhos. Essa é uma bonita posição para fazer Japa. Mergulhe profundamente e medite nos Shat Chakras e no Kundalini. Isso não é muito fácil para todos, como em outros Mudras: você deve exercitar-se muito para obter êxito, e deve estar perfeitamente estável no Brahmacharya se quiser assegurar-se do sucesso. "*Devanamapi durlabha*" – muito difícil de ser obtido, até mesmo pelos Devas. Constate então a

importância deste Mudra e pratique-o cautelosamente. O Mudra Vajroli também é chamado de Mudra Yoni.

Outros Mudras

Há ainda vários outros Mudras, como Sambhavi, Manduki, Aswini, Tadagi, Matangini, Bhuchari e Aghori. Aqui eu mostrei apenas aqueles mais importantes. Para uma informação completa sobre todos os Mudras, veja o meu livro "***Hatha Yoga***".

Instruções sobre Mudras e Bandhas

1 Mudra Maha, Maha Bandha e Maha Vedha formam um grupo: são como as três fases de um único exercício. Mula Bandha, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha formam outro grupo similar. Mula Bandha é praticado durante Puraka, Kumbhaka, Rechaka, durante a meditação e também de Japa. Uddiyana Bandha é praticado durante Rechaka e Jalandhara Bandha durante Kumbhaka.

2 Como no caso de outros Kriyas Yógicos, os Mudras e Bandhas também devem ser praticados de estômago vazio. As instruções gerais que foram determinadas para Asanas e Pranayamas também devem ser seguidas para a prática dos Mudras.

3 Os benefícios especificados podem não ser obtidos apenas pela prática dos Mudras: você deverá combinar Pranayamas, Asanas, Japa e outros Kriyas Yógicos.

4 O Mudra Khechari deve ser executado sob a orientação direta de um Guru Khechari. O corte do tendão inferior [da língua] deve ser feito cuidadosamente e a intervalos regulares. Os aspirantes podem não ter êxito neste Kriya se iniciarem a prática depois dos 25 anos de idade, quando seus músculos e nervos ficam rígidos.

5 Khechari, Shakti Chalana, Vajroli e outros tópicos avançados não devem ser praticados por todos. Os aspirantes precisam averiguar (com os respectivos Gurus) se estão afinados para tais exercícios avançados e também verificar se cumprem todas as outras exigências para essas práticas.

6 O Uddiyana Bandha é também chamado de Tadagi Mudra. Seet-Krama e Vyut-Krama descrevem, dentro do *Neti*, o exercício que é denominado *Matangini Mudra*. Faça Mula Bandha. Liberte-se. Faça isso de novo e de novo; é o chamado *Aswini Mudra*.

7 Aqueles que não se submeteram à parte preliminar do Mudra Khechari (tornando a língua comprida) podem simplesmente mantê-la virada sobre o palato. Esse é o *Nabho Mudra* ou *Manduki Mudra*.

8 O verdadeiro sucesso nos Mudras apenas pode ser conquistado se houver intensa concentração mental. Nas páginas subsequentes serão dadas instruções detalhadas sobre a concentração.

EXERCÍCIOS DIVERSOS

Laya Yoga

Laya é o estado mental em que o indivíduo esquece de todos os objetos de sentidos e é absorvido no propósito da meditação. Permite que a pessoa tenha absoluto controle sobre os cinco Tattvas, a mente e os Indriyas. As flutuações da mente serão interrompidas. A mente, o corpo e o Prana serão completamente subjugados.

Para Laya Yoga, o Mudra Sambhavi é um método efetivo, no qual o praticante se concentra atentamente em qualquer dos Shat Chakras. O exercício de Trataka cumpre um papel essencial para a obtenção do êxito em Laya. No devido tempo de prática, o Yogue é estabilizado em Samadhi; ele se torna um Jivanmukta.

Os sons Anahata

Trata-se dos sons místicos ouvidos pelo Yogue durante a sua meditação: é um sinal da purificação dos Nadis. Alguns estudantes podem ouvi-los claramente por qualquer um dos ouvidos; alguns por ambos. Há sons elevados e também sutis. Do elevado o praticante poderá contemplar um sutil; do sutil, um mais sutil. Os novatos só podem ouvir o som quando seus ouvidos estiverem tapados, mas os estudantes avançados podem concentrar-se no som de Anahata até mesmo sem tapar os ouvidos. Os sons de Anahata também são chamados de Omkara Dhvani. Eles procedem do centro de Anahata do Nadi Sushumna.

Sente-se em seu Asana habitual. Tape os ouvidos com seus polegares. Ouça e observe minuciosamente o som interno pelos ouvidos. Esse som que você ouve de dentro o deixará mouco para todos os ruídos externos. Feche também os olhos. No princípio de sua prática você ouvirá muitos sons elevados; mais tarde eles serão ouvidos de uma forma moderada. A mente, que no princípio se concentrou em qualquer som firmemente fixado, fica absorta nele. A mente fica insensível às impressões externas, torna-se una com o som, como leite com a água, e então é rapidamente absorvida no Chidakasa. Da mesma forma que a abelha que apenas bebe o mel não atenta para o odor, também o Chitta – que é sempre absorvido pelo som interno – não almeja os objetos sensuais, como se fosse compelido pelo cheiro doce (ou Nada) e abandonasse a sua natureza esvoaçante.

O som proveniente do Pranava Nada – que é Brahman – é da natureza da efulgência. A mente fica absorvida nele. Ela existe durante a extensão do som, mas, com a cessação dele, ocorre aquele estado denominado *Turiya*. É o estado supremo, o estado de Unmani. A mente é absorvida junto com o Prana pela constante concentração em Nada. O corpo assemelha-se a um tronco de madeira; não sente calor ou frio, alegria ou tristeza. Diferentes tipos de som procedem do coração (sons de Anahata).

O Nada que é captado pelos ouvidos tem dez variedades. A primeira é o som *Chini* (como a pronúncia da palavra); a

segunda é *Chini-chini*; a terceira é o repicar de um sino; a quarta é como o som de uma concha; a quinta é similar a um alaúde; a sexta é como um címbalo; a sétima é a melodia de uma flauta; a oitava é a voz de um tambor (*Bheri*); a nona é o som de um tambor duplo (*Mridanga*); e a décima é o ribombar do trovão.

Não espere que o som venha imediatamente após tapar seus ouvidos. Você deve concentrar-se e manter a sua mente penetrante. O som particular que você ouve hoje, poderá não ouvir todos os dias, mas ouvirá qualquer um dos dez sons de Anahata.

A descrição dada acima é de Laya através de Nada, o som de Anahata. Da mesma forma, Laya pode ser efetuado pela concentração na ponta do nariz (Nasikagra Drishti), no espaço entre as sobrancelhas (Bhrumadhya Drishti), pela meditação no cincos Tattvas, em Soham Mantra, Aham Brahma Asmi, Tat Tvam Asi Mahavakyas e também outros métodos.

Yoga Bhakti – Categorias de adoração

No grau inferior da escala Yoga Bhakti vem a adoração dos elementos e dos espíritos passados: essa é a mais baixa forma de adoração. Logo a seguir vem a adoração de Rishis, Devas e Pitris. A fé de cada um é 'amoldada' de acordo com a sua própria natureza: o homem consiste da essência de sua fé. A terceira classe inclui aqueles seguidores que adoram Avataras como Sri Rama, Krishna, Narasimha. As quatro classes anteriores de Bhaktas têm a forma Saguna de adoração. A seguir vem a classe de Bhaktas que fazem Nirguna Upasana em Brahans destituídos de atributos. Essa é a forma de adoração mais elevada, que é adequada para pessoas inteligentes, que têm vontade forte e compreensão arrojada. Isso é conhecido como Ahamgraha Upasana ou Jnana Yoga Sadhana.

O Bhakti pode ser adquirido e cultivado. A prática do Nava Vidha Bhakti (nove métodos de devoção) infundirá Bhakti. Satsanga constante, Japa, Oração, meditação, Svadhyaya, Bhajan, assistência aos santos, Dana, Yatra, etc., desenvolverão Bhakti. Os nove métodos de desenvolvimento do Bhakti são:

- **Sravana**: ouvir o Lilás de Deus
- **Smarana**: lembrar-se sempre de Deus
- **Kirtan**: cantar o Seu elogio
- **Vandana**: Namaskaras para Deus
- **Archana**: oferecimentos a Deus
- **Pada-Sevana**: frequência
- **Sakhya**: amizade
- **Dasya**: serviço devocional
- **Atma-nivedana**: renúncia ao Guru ou a Deus

Sri Ramanuja recomenda as seguintes medidas para o desenvolvimento de Bhakti:

- **Viveka**: discriminação
- **Vimoka**: liberdar-se de tudo e almejar a Deus
- **Abhyasa**: contínuo pensamento em Deus
- **Kriya**: fazer o bem aos outros
- **Kalyana**: desejar o bem a todos
- **Satyam**: sinceridade
- **Arjavam**: integridade
- **Daya**: compaixão
- **Ahimsa**: não-violência
- **Dana**: caridade

Namdev, Ramdas, Tulsidas e outros foram algumas almas abençoadas a quem Deus concedeu o seu Darshan. Esses Bhaktas foram Yoga-Bhrashtas. Eles vieram a este mundo com um grande recurso de Samskaras espirituais; adoraram a Deus em vários nascimentos e com sincera devoção. Não fizeram muito Sadhana em sua encarnação final; neles essa devoção era natural e espontânea, por causa da força dos prévios Samskaras de Bhakti. As pessoas comuns devem adotar medidas drásticas e especialmente fazer Sadhana para o rápido desenvolvimento de Bhakti. Novos entalhes, novos canais têm de ser cortados na velha pedreira, o coração devotado num grau extremo. Através da oração constante, Japa, Kirtan, assistência aos Bhaktas, caridade, Vrata, Tapas, Dhyana e Samadhi, um Bhakta deve elevar sua consciência a um alto grau e obter *Para Bhakti*, o conhecimento mais elevado e a paz Suprema. Nas fases avançadas de meditação, o meditator e o meditado, o adorador e o adorado, o Upasaka e o Upasya se tornarão um. O Dhyana terminará em Samadhi. A prática constante e regular é necessária.

Um Hatha Yogue alcança a fase mais elevada pela prática de vários Mudras, Bandhas, Asanas e outros exercícios; um Jnani, pela prática de Sravana, Manana e Nididhyasana; um Karma Yogue, pelos trabalhos abnegados (Nishkama Seva); um Bhakta, desenvolvendo Bhakti e renúncia; o Raja Yogue pela profunda concentração e manipulação da mente. A meta é a mesma em todos os casos, embora diferentes sejam os métodos.

A concentração e meditação na energia primordial, Shakti, é apenas uma modificação do Jnana Sadhana Yógico. A concentração e meditação nos diferentes centros de energia pertencem ao Raja Yoga. A concentração nos diferentes Chakras e Nadis e o despertar do Shakti através de métodos físicos pertencem ao Hatha Yoga. A concentração e meditação no Devata, divindade que preside os diferentes Chakras internos, pode ser considerada como um curso avançado em Yoga Bhakti. Para o rápido sucesso, diferentes métodos de Sadhana devem ser combinados.

O Bhakta, quando medita na divindade que preside (ou Devata), imagina uma forma particular de Deus em cada Chakra.

Nos livros de Mantra Shastra, elaboradas descrições de Deus e dos Devatas são determinadas para cada Chakra. De acordo com o temperamento dos estudantes, eles tomam a forma de Deus de diferente maneiras. As experiências e sentimentos dos aspirantes variam em todos os casos. Daí, não estou dando as descrições de todos os Devas e Devatas. Quando um homem fecha os olhos e medita nos Chakras internos ele têm diversas visões e percebe as diferentes formas de Deus: isso é o melhor em que ele deve se agarrar; só então é possível o verdadeiro crescimento. As informações gerais que são fornecidas na seção teórica deste Yoga Kundalini seguramente ajudarão em muito a concentração e a meditação nos Chakras.

Mantras

O despertar de Kundalini também é efetuado através de Mantras; é uma parte do Yoga Bhakti. Alguns aspirantes devem repetir um grande número de vezes o Mantra concedido pelos seus Gurus. Durante o tempo de Diksha de um Uttama Adhikari, o Guru profere um Mantra particular e o Kundalini é imediatamente despertado. A consciência do estudante é elevada a um grau muito alto: isso depende da fé do estudante, no seu Guru e no Mantra. Os Mantras, quando recebidos pessoalmente dos Gurus, são muito poderosos. Os aspirantes de Yoga Kundalini só devem puxar um Mantra Sadhana depois de obter um, apropriado, de um Guru. Eu não vou abordar este ponto em detalhes. Os Mantras – quando ensinados por amigos comuns ou obtidos de livros – não podem produzir qualquer benefício. Eles são muito numerosos e o Guru deve selecionar um, específico, pelo qual a consciência de um estudante em particular pode ser despertada.

Os oito Siddhis principais

Um Purnayogi aperfeiçoado no caminho do Yoga Kundalini está de posse dos oito principais Siddhis, a saber: Anima, Mahima, Laghima, Garima, Prapti, Prakamya, Vasitvam e Ishitvam.

1 **Anima**: O Yogue pode se tornar tão pequeno quanto deseja.

2 **Mahima**: É o oposto de Anima; ele pode se tornar tão grande quanto deseja. Pode fazer o seu corpo assumir um tamanho muito grande, enchendo todo o universo. Ele pode assumir um Virat Svarupa.

3 **Laghima**: Ele pode tornar o seu corpo leve como o algodão ou a pluma. Vayustambhanam é encerrado por este Siddhi. Também em Jalastambhanam esse poder é exercitado, num grau muito baixo. O corpo é tornado leve através do Pranayama Plavini. O Yogue produz uma redução da sua gravidade específica engolindo largas golfadas de ar. Ele anda nos céus com a ajuda deste Siddhi; pode viajar milhares de milhas num minuto.

4 **Garima**: É o oposto de Laghima; neste, o Yogue adquire um aumento da gravidade específica. Ele pode tornar o corpo tão pesado quanto uma montanha, engolindo golfadas de ar.

5 **Prapti**: O Yogue eleva-se da terra e pode tocar as coisas mais altas. Ele pode tocar o sol, a lua ou o céu. Por este Siddhi o Yogue atinge os seus objetos desejados e também poderes sobrenaturais. Ele adquire as faculdades de predizer eventos futuros, clarividência, clariaudiência, leitura do pensamento, telepatia, etc. Ele pode compreender a linguagem das bestas e dos pássaros e também entender idiomas desconhecidos, além de curar todas as doenças.

6 **Prakamya**: Ele pode mergulhar na água e nela permanecer o quanto desejar. O último Trilinga Swami de Benares vivia durante seis meses sob o Ganges. Esse é o processo através do qual um Yogue às vezes se torna invisível; é definido por alguns escritores como sendo o poder de penetrar em outros corpos (Parakaya Pravesh). Sri Sankara entrou no corpo de Raja Amaruka de Benares. Tirumular, do Sul da Índia, entrou no corpo de um pastor. Raja Vikramaditya também fez isso. É também o poder de manter uma aparência jovem por qualquer período de tempo. Raja Yayati teve esse poder.

7 **Vashitvam**: É o poder de domesticar animais selvagens e trazê-los sob controle. O Yogue é capaz de mesmerizar as pessoas pelo exclusivo exercício de sua vontade, tornando-as obedientes às suas próprias ordens e desejos. É a restrição de paixões e emoções. É o poder para trazer homens, mulheres e elementos sob sujeição.

8 **Ishitvam**: É a obtenção do poder divino; o Yogue torna-se o Senhor do universo. Aquele que tem esse poder pode restaurar a vida aos mortos. Kabir, Tulsidas, Akalkot Swami e outros tiveram esse poder.

Os Siddhis secundários

O Yogue adquire também os seguintes Siddhis secundários:

1 Liberdade da fome e da sede;
2 Liberdade dos efeitos do calor e do frio;
3 Liberdade de Raga-Dvesha;
4 Doora Darshan, clarividência (ou Dooradrishti;
5 Doora Sravan, clariaudiência (ou Doora Sruti) e Doora Pravachana;
6 Mano-Jaya, o controle de mente;
7 Kama Rupa: ele pode assumir a forma que deseja;
8 Parakaya Pravesha: ele pode penetrar noutro corpo, animar um cadáver e nele entrar, transferindo a sua alma;
9 Iccha-Mrityu: a morte à sua vontade;

10 Devanam Saha Kreeda e Darshana: tratar com os deuses depois de vê-los;
11 Yatha Sankalpa: pode obter tudo o que deseja;
12 Trikala-Jnana: conhecimento do passado, do presente e do futuro;
13 Advandva: ultrapassar os oponentes;
14 Vak-Siddhi: ele pode predizer o seu passamento pela prática de Satya (Profecia);
15 Ele pode transmudar os metais comuns em ouro;
16 Kaya-Vyuha: tomando tantos corpos quanto deseja, ele pode exaurir todos os seus Karmas numa única vida;
17 Darduri-Siddhi: o poder saltador de uma rã;
18 Patala-Siddhi: ele se torna o Senhor dos desejo, elimina tristezas e doenças;
19 Ele adquire conhecimento de sua vida passada;
20 Ele adquire conhecimento sobre os agrupamentos de estrelas e planetas;
21 Ele adquire o poder perceptivo dos Siddhas;
22 Ele adquire o domínio dos elementos (Bhuta Jaya) e o domínio do Prana (Prana Jaya);
23 Kamachari: ele pode se mudar para qualquer lugar que deseja;
24 Ele adquire onipotência e omnisciência;
25 Vayu-Siddhi: ele abandona o chão e ascende no ar;
26 Ele pode mostrar os lugares onde há tesouros ocultos.

O poder de um Yogue

O Yogue olvida o corpo para concentrar sua mente em Deus. Ele domina o calor e o frio controlando sua respiração e seu sistema nervoso.

O Yogue gera calor psíquico em seu corpo pela prática de Bhastrika Pranayama.

Ele pode suportar climas extremos sem qualquer desconforto.

Ele se senta na neve e a derrete com o calor gerado pelo seu corpo.

O Yogue cobre o seu corpo com um lençol embebido em água muito fria e a seca com calor de Yoga emitido do seu corpo. Alguns adeptos secaram trinta lençóis numa única noite.

O Yogue perfeito, no final, crema o seu corpo através do calor Yógico gerado pelo seu poder de Yoga.

Instruções sobre os Siddhis

1 Pelo processo de Hatha Yoga, o Yogue atinge o perfeito corpo físico – Rupalavanya Bala Vajrasam-hanana Kaya Sampat. "A perfeição do corpo consiste em beleza, graça, força e dureza adamantina." O poder para suportar extremos de frio e calor (Titiksha), a capacidade para viver sem água e alimentação e outros poderes vem sob a categoria de Kaya Sampat (perfeição do corpo).

2 Como o corpo do Hatha Yogue é firme e perfeito, sua mente também é estável e aguçada. Pelas práticas de Dharana e Dhyana, ele alcança o grau mais elevado na escala Yógica e atinge a Imortalidade pelo Samadhi Yógico. O Yogue que alcançou a fase mais alta terá os 8 Siddhis principais e todos os secundários.

3 A obtenção de poderes depende do volume de concentração nos diferentes Chakras e Tattvas e do despertar do Kundalini. A prática de Mudras, Bandhas, Asanas e Pranayamas também ajudam muito na aquisição de Siddhis.

4 Os Siddhis que são obtidos pela prática de Mudras podem ser alcançados pela prática de Bandhas, Asanas, Pranayamas e também pela concentração em diferentes Chakras; isso depende do temperamento e da capacidade individual do aspirante. O praticante pode atingir a meta desejada através de um determinado exercício; outros, através de métodos diferentes. Consequentemente, se não puder obter sucesso por um exercício em particular, ele poderá recorrer a outros.

5 Muitos dos 8 Siddhis principais não são possíveis a todos, na idade presente (Kali Yuga), quando a vasta maioria dos corpos e mentes não estão devidamente afinados. Hoje mesmo há vários Siddhas que têm o poder para executar alguns dos Siddhis. Quando as pessoas chegam a fazer isso, elas se escondem ou geralmente dizem:-"Eu não sei." Elas não são muito familiarizadas quanto a esses Siddhis. O objetivo delas é ignorá-los como irreais e aspirar alcançar o mais elevado. Eles são os únicos Yogues reais. Muitos estão aptos a empregar alguns poderes mas não sabem como fazê-lo.

6 Uma pessoa pode ler os pensamentos das outras. Um homem em Londres ouve a mensagem espiritual de um sábio na Índia. Você pode ter visto diversas pessoas que removem o veneno de najas cantando algum Mantra ou através do simples toque. Através de algumas espécie de folhas, doenças incuráveis podem ser eliminadas. Há homens capazes de falar com muita precisão do seu passado, presente e futuro. Alguns podem ver as entidades astrais, deter as funções do coração e mudar a mente das pessoas, além de outros poderes que são devidos às práticas Yógicas.

7 Hoje em dia você não consegue encontrar um homem que tenha desenvolvido todos os poderes. Quando o praticante adquire certos poderes, ele pára devido à influência de Maya e a falso Tushti (satisfação), e emprega os poderes no seu sustento ou para obter fama. Então ele não pode prosseguir adiante e atingir a perfeição. Não é um erro dos Kriyas Yógicos. Você não deve perder a fé. Apenas a fé, a atenção, a sinceridade e a seriedade irão conduzi-lo ao sucesso.

Dharana

1 Fixe a mente em algum objeto dentro ou fora do corpo. Mantenha-a firme durante algum tempo. Esse é Dharana. Você deverá praticá-lo diariamente. O Laya-Yoga é baseado no Dharana.

2 Primeiro purifique a mente pela prática de Yama, Niyama; então passe à prática de Dharana. A concentração é inútil sem pureza. Há alguns ocultistas que têm concentração, mas não têm um bom caráter; essa é a razão por que eles não progridem na linha espiritual.

3 Aquele que tem um Asana estável e purificou os Nadis Yoga poderá concentrar-se facilmente. A concentração será intensa se você remover todas as distrações. Um verdadeiro Brahmachari, que preservou o seu Veerya, terá uma concentração maravilhosa.

4 Alguns estudantes tolos e impacientes tentam o Dharana imediatamente, sem submeter-se ao treinamento ético preliminar: é uma grave asneira, pois a perfeição ética é de suprema importância.

5 Você pode concentrar-se interiormente em qualquer um dos sete Chakras e externamente em qualquer Devata, Hari, Krishna ou Devi.

6 A atenção tem um papel proeminente na concentração. Aquele que desenvolveu o seu poder de atenção terá uma boa concentração. Um homem que está cheio de paixão e com todos os tipos de desejos fantásticos, não pode concentrar-se em qualquer objeto até mesmo por um segundo. Sua mente estará saltando como um macaco.

7 Aquele que conquistou o Pratyahara (retirando os sentidos dos objetos) terá uma boa concentração. Você terá de marchar passo a passo, etapa por etapa, no caminho espiritual. Coloque as bases de Yama, Niyama, Asana, Pranayama e Pratyahara para começar. Apenas então a superestrutura de Dharana e Dhyana terá êxito.

8 Você deve estar apto a visualizar muito claramente o objeto de sua concentração, até mesmo na ausência dele. Deve ser capaz de chamar o quadro mental a qualquer momento. Se tiver uma boa prática em concentração, poderá fazer isso sem muita dificuldade.

9 No início da fase prática você pode concentrar-se no tique-taque de um relógio, na chama de uma vela ou em qualquer outro objeto que agradar a sua mente: essa é a concentração concreta. Não pode haver concentração sem alguma coisa em que a mente possa repousar. A mente pode ser fixada num objeto agradável; no princípio é muito difícil fixar a mente em qualquer objeto que causa repugnância.

10 Se quiser aumentar o seu poder de concentração, você deverá reduzir as suas atividades mundanas. Terá de observar Mouna todos os dias, durante duas horas ou mais.

11 Pratique a concentração até que sua mente esteja bem estabilizada no objeto da concentração. Quando a mente fugir do objeto, traga-a de volta.

12 Quando a concentração estiver intensa e profunda, nenhum dos outros sentidos poderá operar. Aquele que pratica a concentração uma hora por dia tem tremendos poderes psíquicos: terá uma força de vontade muito intensa.

13 Os Vedantins tentam fixar a mente em Atman; esse é o seu Dharana. Os Hatha Yogues e Raja Yogues concentram suas mente nos seis Chakras. Os Bhaktas concentram-se no seu Ishta Devata. Foram descritos outros objetos de meditação sob Trataka e Laya Yoga. A concentração é necessária para todos os aspirantes.

14 Aqueles que praticam a concentração evoluem rapidamente: podem fazer qualquer trabalho num instante e com maior eficiência. O que outros conseguem fazer em seis horas, pode facilmente ser feito em meia hora por aquele que tem a mente concentrada. A concentração purifica e acalma as ondas de emoção, fortalece a corrente do pensamento e clareia as ideias. A concentração também mantém um homem no seu progresso material: ele terá um desempenho muito bom trabalho, no escritório ou em seu negócio doméstico. O que antes estava nublado e obscuro torna-se mais claro e definido; o que antes era muito difícil agora torna-se fácil; o que antes era complexo, desnorteante e confuso, torna-se facilmente compreensível. Você pode alcançar qualquer coisa através da concentração; nada é impossível para aquele que pratica regularmente a concentração. Clarividência, clariaudiência, mesmerismo, telepatia, música, matemática e outras ciências dependem da concentração.

15 Retire-se num quarto silencioso. Feche seus olhos. Veja o que acontece quando você pensa numa maçã. Você pode pensar em sua cor, forma, tamanho; em partes diferentes como a pele, a polpa, as sementes, etc. Você pode pensar nos lugares de onde ela foi trazida: Austrália ou Cachemira. Você pode pensar no seu sabor ácido ou doce; em seus efeitos no sangue e no sistema digestivo. Pela lei das associações, as ideias relativas a outras frutas também podem tentar penetrar. A mente pode começar a se entreter em algumas outras ideias estranhas; pode começar a divagar. Pode pensar no encontro com um amigo na estação ferroviária às 4 da tarde, na compra uma toalha ou de uma lata de chá, ou biscoitos. Você deve isolar uma linha definida de pensamentos. Não deve haver quebra na linha de pensamento. Você não deve se entreter com qualquer outro pensamento que não esteja ligado ao objeto original. A mente tentará melhorar o seu nível para operar em seu antigo esquema. No princípio você terá de lutar duramente. A tentativa assemelha-se a subir numa colina íngreme: você ficará rejubilante e sentirá imensa felicidade quando obtiver sucesso na concentração.

16 Da mesma maneira que as leis da gravitação, coesão, etc., operam no plano físico, são também leis definidas do pensamento (como as leis de associação, relatividade, proximidade, etc.) que operam no plano mental ou no mundo do pensamento. Aqueles que praticam a concentração devem compreendê-las perfeitamente. Quando a

mente pensa num objeto, pode também pensar em suas partes e qualidades. Quando pensa em uma causa, pode também pensar em seu efeito.

17 Se você ler com concentração o Bhagavad Gita ou o Vicar de Wakefield várias vezes, pode obter novas ideias a cada leitura. Através da concentração você irá adquirir perspicácia. Significados esotéricos sutis flamejarão no campo da consciência mental. Você compreenderá a profundidade interna de significação filosófica.

18 Quando você se concentra num objeto, não lute com a mente. Evite tensões em quaisquer lugares do corpo. Pense gentilmente no objeto, de modo contínuo. É muito difícil a prática da concentração quando se está com muito fome ou sofrendo de alguma doença aguda.

19 Se as emoções o perturbarem durante a concentração, não preste atenção a elas, pois logo desaparecerão. Se você tentar afugentá-las, terá de sobrecarregar a sua força de vontade. Tenha uma atitude de indiferença. Para espantar as emoções, o Vedantin utiliza a fórmula: "Eu sou um Sakshi das modificações mentais. Eu não me preocupo. Caia fora." O Bhakta simplesmente reza, e a ajuda vem de Deus.

20 Treine a mente concentrando-se em vários objetos, materiais e sutis, de vários tamanhos. Com o tempo, um forte hábito será estabelecido; no momento em que você se sentar para a concentração, a disposição virá, fácil e imediatamente.

21 Quando você lê um livro, deve fazê-lo com muita concentração. Não há nenhuma utilidade em pular as páginas de uma forma apressada. Leia uma página; feche o livro; concentre-se no que você leu. Descubra linhas paralelas no Gita, nos Upanishads, etc.

22 Para um neófito, a prática de concentração no princípio é fastidiosa e cansativa. Ele precisa abrir novos 'entalhes' na mente e no cérebro. Depois de algum tempo – digamos dois ou três meses – ele adquire grande interesse; desfruta um novo tipo de felicidade. A concentração é o único meio de libertar-se das misérias e atribulações. Seu único dever é alcançar a concentração, e por eka atingir a beatitude final, a realização do Self. A Caridade e Rajasuya Yajna nada são quando comparados com a concentração.

23 Quando os desejos surgirem na mente, não tente satisfazê-los. Rejeite-os assim que apareçam. Assim, através da prática gradual, os desejos podem ser reduzidos. As flutuações da mente também diminuirão muito.

24 Você deve libertar-se de todos os tipos de fraqueza mental, superstições, Samskaras falsos e errados; só então poderá concentrar adequadamente a sua mente.

Capítulo IV – Adendos de Yoga

1 — Sadasiva Brahman

Sri Sadasiva Brahman, um reputado Yogue, viveu em Nerur, perto de Karur, no distrito de Trichinopolly, há uns cento e vinte anos. Foi o autor de *Atma Vilas*, *Brahma Sutras* e vários outros trabalhos. Uma vez, estando ele em Samadhi, a inundação do rio Cauveri o cobriu de lama. Durante alguns meses o corpo dele permaneu soterrado. Os agricultores, ocupados no cultivo da terra, feriram a cabeça do Yogue e ele sangrou um pouco. Os agricultores ficaram muito surpresos e cavaram a terra. Sadasiva Brahman saiu do seu Samadhi e caminhou para fora do buraco. Em outra ocasião, algumas pessoas grosseiras vieram com varas para agredi-lo. Eles levantaram suas mãos, mas não puderam movê-las: permaneceram como estátuas. Em outro momento, quando estava vagando completamente nu como um Avadhuta, ele entrou no Zenana de um Nawab. O Nawab ficou furioso e cortou a mão dele com uma grande faca. Sadasiva Brahman retirou-se com um sorriso. O Nawab pensou que o homem devia ser um grande Sábio. Pegou a mão mutilada e seguiu o Sábio. No terceiro dia o Nawab disse: "Ó meu Deus! Eu cortei sua mão devido à minha tolice. Perdoe-me." Sadasiva simplesmente tocou a parte cortada com a outra mão: havia uma nova mão. Sadasiva perdoou o Nawab e o abençoou.

2 — Jnanadev

Sri Jnanadev é também conhecido como Jnaneswar. Foi o maior Yogue que o mundo alguma vez produziu. Ele nasceu em Alandi, a 7 milhas de Poona. Seu Samadhi está lá até agora. Se qualquer pessoa lê o Gita escrito por ele (pelo lado do Samadhi) todas as suas dúvidas serão esclarecidas. Ele é considerado um Avatara do Deus Krishna. Quando era ainda um menino, ele simplesmente tocou um búfalo: este repetiu os Vedas. Ele tinha total controle sobre os elementos. Quando não havia nenhum recipiente para preparar comida, sua irmã preparou pão no traseiro dele. Ele entrou em Samadhi aindo vivo, com 22 anos de idade. Ele drenou todo o Prana para o Brahmarandhra e deixou o corpo físico. Estando com 14 anos, ele começou a escrever comentários sobre o Gita. Esses comentários são ainda considerados entre os melhores. Em uma grande assembleia de Sanskrit Pandits, em Benares, ele foi ecolhido como Presidente.

3 — Trilinga Swami

Sri Trilinga Swami de Benares, nascido em Andhra Desa, desencarnou há uns cinquenta anos. Ele viveu por 280 anos. Ele fez o seu Tapas em Manasarovar (Tibete). Uma vez Ramakrishna Paramahamsa também o viu em Benares. Ele trouxe um pouco de dinheiro a Benares quando entrou para o primeiro Tapas. Ele abriu um armazem de leite e distribuiu o alimento livremente para as pessoas pobres, Sadhus e Sannyasins. Ele costumava viver sob as águas do Ganges até mesmo durante seis meses, continuamente. Ele dormia no Templo de Kashi Visvanath, que mantém os pés sobre o Sivalinga. Uma vez ele pegou a espada do Governador e lançou-a no Ganges. Quando o Governador a exigiu de volta, ele mergulhou nas águas e

devolveu duas espadas; o Governador não pôde identificar a sua própria espada. Alguns encrenqueiros verteram um pouco de água de cal na boca dele. Ele a bombeou imediatamente para fora, pelo ânus, por Sang Pachar Kriya.

4 — Gorakhnath

Sri Gorakhnath foi um grande Yogue como Sri Jnanadev de Alandi. Na aldeia de Chandragiri, às margens do Godavari, havia um Brahmin chamado Suraj. O nome da esposa dele era Sarasvati. Eles não tiveram nenhum filho. O Yogue Matsyendranath entrou para Bhiksha na casa de Suraj. Sarasvati entreteve o Yogue com boa comida, com Sraddha. Ela lamentou diante dele por não ter uma criança. O Yogue deu-lhe uma pitada de cinza sagrada com as bênçãos para uma criança. Algum tempo depois, ela teve um filho. Matsyendranath voltou a Sarasvati e levou o menino com ele quando contava doze anos de idade. Ele enviou o menino a Badrinarayan para fazer Tapas. Apsaras e outros Devatas o vieram molestar. Ele ficou firme e superou todas as tentações. Ele adquiriu tremendos Siddhis. Matsyendranath deu também os todos seus poderes e Vidyas ao menino, o seu discípulo Gorakhnath.

Sri Gorakhnath, aos 12 anos, foi para Badrinarayan e executou Tapas durante 12 longos anos, mantendo-se apenas de ar. Gorakhnath tinha tremendos poderes Yógicos. Quando o seu Guru – Matsyendranath – entrou no corpo morto de um Raja (Parakaya Pravesh), para obedecer as ordens de Sri Hanuman e produzir uma descendência para um certo Rani, Gorakhnath assumiu a forma de uma mulher pelo seu poder Yógico e entrou nos recintos internos do palácio (Kamarupa Siddhi). Numa outra ocasião ele fez um menino de barro e o presenteou a uma certa aldeia como companheiro de recreação para as crianças. Ele converteu uma parte de uma montanha em ouro e a reconverteu à sua condição anterior. Ele passou urina em uma pedra e ela tornou-se de ouro. Uma vez, num Kumbhamela às margens do Godavari, ele alimentou a todos espalhando apenas folhas, mas ofereceu refeições ricas e variadas, à preferência de cada um. No mesmo Mela ele se reduziu lentamente e assumiu a forma de um mosquito (Anima Siddhi). Pelo seu próprio poder Yógico, ele se queimou até as cinzas e retornou novamente à sua forma original. Ele fez Akasagamanam (andar no céu); desse modo, executou muitos Siddhis. Raja Bhartrihari foi discípulo dele.

5 — Swami Krishna Ashram

Swami Krishna Ashram é um santo que vive na aldeia de Daroli, 14 milhas abaixo de Gangotri, na nascente do Ganges. Ele tem morado lá durante os últimos oito anos num estado absolutamente nu, em uma região fria onde um homem comum pode necessitar de um suéter de lã, um Gothma e meia dúzia de mantas. Ele era um Siva Bhakta. Ele jogou fora todos seus vasos Puja, foi para Varanasi, tomou Sannyasa e lá viveu durante um ano. Então ele foi para Hardwar, livrou-se do Danda e se tornou um Avadhuta. Ele também esteve em Uttarkashi. Mesmo quando grandes moscas vorazes picavam o seu corpo, quando o sangue jorrava profusamente, ele nunca se perturbava, tal era o seu poder de resistência. Uma vez, no Kshetra, um criado arrogante insultou-o por não ter trazido nenhum recipiente para o Dhal e verteu Dhal muito quente em suas mãos. Swami Krishna Ashram bebeu o Dhal enquanto seus lábios e mãos foram escaldados. Há outro Swami, de nome Bhuma Ashram, vivendo nu em Daroli. Ele é um amigo de Krishna Ashram.

Titiksha, o poder de resistência, é um atributo essencial de todos os Sadhakas. Essa é uma das virtudes sêxtuplas do Sadhana Chatushtaya. Leia os Slokas 14 e l5 do Gita, capítulo II. Você compreenderá a importância dessa virtude.

6 — Yogue Bhusunda

Bhusunda é um dos Chiranjivis entre os Yogues. Ele foi um mestre na ciência do Pranayama. Diz-se que um ninho, grande como uma montanha, foi construído por ele no braço sul do Kalpa Vriksha, situado no pico norte do Mahameru. Bhusunda viveu nesse ninho. Ele era um Trikala Jnani. Podia sentar-se em Samadhi por qualquer período de tempo. Ele não tinha desejos materiais. Ele tinha obtido os supremos Santi e Jnana. Lá ele desfrutava a felicidade do Self e continuava sendo um Chiranjivi. Ele teve o completo conhecimento dos cinco Dharanas. Ele se submeteu à prova contra os cinco elementos através da prática dos cinco métodos de concentração. É voz corrente que quando todos o doze Adityas chamuscarem o mundo com os seus raios ardentes, ele vai, através do seu Apas Dharana, alcançar o Akasa. Quando os ventos fortes e ferozes surgirem, reduzindo as pedras a lascas, ele estará no Akasa através do Agni Dharana. Quando o mundo – junto com o Mahameru – estiver debaixo d'água, ele flutuará sobre tudo através do Vayu Dharana.

7 — Tirumula Nayanar

Tirumula Nayanar era um grande Yogue em Kailas. Ele teve os 8 Siddhis principais pela graça de Nandi, o Vahana do Deus Siva. Ele era amigo de Agastya Muni. Veio de Kailas e ficou em Varanasi. Então foi a Chidambaram e Tiruvavaduturai, e a outros lugares perto de Madras. Ele adorou o Deus Siva no templo de Tiruvavaduturai e lá ficou durante algum tempo. Uma vez ele foi a um jardim nas margens do rio Cauveri. Lá, viu o corpo morto do vigia de um rebanho de vacas. Ele observou que todas as vacas cercaram o cadáver do vaqueiro e choravam amargamente; isso tocou o coração de Tirumular. Ele teve muita pena das vacas. Deixou o seu corpo num certo lugar e penetrou no corpo do vaqueiro morto. Ele cuidou das vacas durante o dia e as mandou de volta para suas respectivas casas. A esposa do vaqueiro, que não estava sabendo da morte do marido, convidou Tirumular – que estava usando o corpo físico do marido dela. Tirumular recusou e quis voltar ao seu próprio corpo. Quando o procurou, não o encontrou no lugar onde o havia deixado. Ele concluiu que era tudo pela graça do Deus Siva. Então, no corpo do vaqueiro, ele foi para Avaduturai e sentou-se debaixo de uma árvore de Asvattha, no lado ocidental do templo, e escreveu um valioso livro chamado *Tirumantram*, em Tamil. É um poema de 3.000 versos que contêm a essência dos Vedas.

8 — Mansoor

Mansoor era um Brahma-Jnani Sufista que viveu na Pérsia, uns quatrocentos anos atrás. Ele estava sempre repetindo *Anal-haq! Anal-haq!*; isso corresponde a Soham ou 'Aham Brahma Asmi' dos Vedantins. O povo informou ao Badshah que Mansoor era um ateu (Kafir) e que ele sempre estava dizendo *Anal-haq*. O Badshah ficou bastante enfurecido e ordenou que Mansoor fosse cortado em pedaços. Suas ordens foram obedecidas, mas então até mesmo os pedaços de carne proferiam *Anal-haq*. Como ele era um Samadhi Jnani desenvolvido, não sentia nenhuma dor e tinha uma completa identificação com Brahman: ele estava acima do corpo-consciência. Eles então puseram os pedaços de carne e ossos no fogo e os reduziram a cinzas; mas até mesmo as cinzas diziam *Anal-haq*. Durante o seu tempo de vida ele executou muitos milagres. Até mesmo Jnanis podem fazer milagres, se desejarem e se julgarem isso necessário para a ocasião. Sadasiva Brahman e outros Jnanis faziam maravilhas. Lembre-se diariamente das vidas dos grandes homens: você avançará no caminho espiritual.

9 — Milarepa

Milarepa era alguém que, em sua mocidade, tinha ficado profundamente impressionado com a natureza passageira e impermanente de todas as condições de existência mundana e pelos sofrimentos e misérias nas quais ele viu imersos todos os seres. Para ele a existência assemelhava-se a um enorme forno onde todas as criaturas vivas estavam assando. Com essa tristeza penetrante preenchendo seu coração, ele não pôde sentir a felicidade celestial desfrutada por Brahma e Indra em seus céus, muito menos as alegrias e delícias terrestres oriundas de uma vida de grandeza mundana.

Por outro lado, ele ficou tão cativado pela visão da pureza imaculada, pela beleza pura na descrição do estado de liberdade perfeita e omnisciência associada à obtenção do Nirvana, que não se preocupou nem mesmo se poderia perder a própria vida na busca para a qual ele tinha partido, dotado como estava com total fé, intelecto agudo e um coração que transbordava com o amor que a tudo penetra e de completa compaixão.

Tendo obtido o conhecimento transcendental no controle da natureza etérea e espiritual da mente, ele foi habilitado a demonstrá-lo voando pelo céu, caminhando nas nuvens, descansando e dormindo no ar. Da mesma forma ele podia produzir labaredas de fogo e fontes de água do seu corpo e transformar-se à vontade em qualquer objeto desejado, convencendo assim os incrédulos e transformando-os em seguidores religiosos.

Ele atingiu a perfeição na prática das quatro fases da meditação e pôde assim projetar o seu corpo sutil para estar presente e presidir como Yogue em vinte e quatro lugares santos onde deuses e anjos se juntam em assembleia, como nuvens, para a comunhão espiritual.

Ele pôde dominar deuses e elementais e fazê-los levar a cabo os seus comandos, no cumprimento de todos os deveres, instantaneamente. Ele era um perfeito perito nos poderes sobrenaturais. Era capaz de se transformar e visitar todos os inumeráveis paraísos sagrados e os céus dos Buddhas, onde, em virtude dos seus atos de total absorção e de insuperável devoção, os Buddhas e Bodhisattvas que presidem o favoreceram com discursos sobre Dharma e ouviram os seus em troca, de forma que os mundos celestes o santificaram pelas suas visitas e curtas estadias.

10 — Napoleão Bonaparte

Napoleão Bonaparte foi um homem de grande concentração e todo o seu sucesso era devido a esse seu poder de concentração. Ele sofreu de várias doenças, como ataques epilépticos, bradicardia, etc.; mas, para essas enfermidades, ele teria se provado ainda mais poderoso. Ele podia dormir a qualquer hora que desejasse. Ele começava a roncar no mesmo instante em que deitava na cama e despertava no exato segundo que designasse. Esse é um tipo de Siddhi. Ele nunca teve um Vikshepa ou momento de hesitação. Ele teve o Ekagrata altamente desenvolvido de um Yogue. Ele poderia tirar, nessas circunstâncias, um pensamento único do escaninho do cérebro, enfatizá-lo conforme desejasse e empurrá-lo de volta assim que terminasse. À noite, mesmo no meio das atividades de uma guerra, ele dormia muito profundamente; nunca se preocupava. Tudo isso era devido ao seu poder de concentração. A concentração pode fazer qualquer coisa; sem ela, a mente nada pode alcançar.

Os senhores Gladstone e Balfour tinham muita concentração mental. No mesmo momento em que se recolhiam à cama, caiam no sono. Marque a expressão *mesmo momento*: eles nunca demoravam 15 ou 20 minutos (aproximadamente) na cama, como no caso das pessoas comuns. Imagine como é difícil entrar em sono profundo no mesmo momento em que você se deita. Eles tinham perfeito controle sobre o sono e também podiam acordar à hora que desejassem, sem a necessidade de qualquer despertador. Dormir e acordar no segundo designado é apenas um exemplo para mostrar o poder da concentração num certo grau. Há algumas pessoas que, depois de um dia de trabalho difícil, podem dormir no mesmo momento em que vão para a cama; mas não conseguem acordar no tempo previsto. Este é apenas um exemplo sobre uma coisa muito ordinária. As pessoas que se concentram podem operar maravilhas e milagres.

11 — Ensinamentos de Kabir

Uma vez Kabir amarrou um porco robusto no poste dianteiro, na varanda de sua casa. Um Brahmin Pundit ortodoxo (que era muito preocupado, irritado e aborrecido) foi à casa de Kabir para discutir um problema filosófico e viu o porco em frente à casa. Ele perguntou a Kabir: – "Caro Senhor, como é que você amarra um animal sórdido, que come os excrementos dos seres humanos, tão perto de sua casa? Você não tem nenhum Achara. Você é um homem sujo. Você não conhece os Shastras. Você é ignorante." Kabir replicou: – "Ó Shastriji, você está mais sujo que eu. Eu amarrei o porco ao poste

dianteiro, fora de minha casa, enquanto você amarrou o porco à sua mente." O Brahmin ficou muito vexado e foi embora sem dizer uma palavra. *Man changa katorie me ganga*: "Se a mente for pura, você encontrará o Ganges numa xícara." A purificação da mente é de suprema importância; sem isso, nada pode ser alcançado no caminho espiritual.

12 — Um falso estudante de latim

Certo homem foi a um professor de latim para aprender esse idioma; ele ficou com o professor durante uma semana. Ele observou que a maioria das palavras termina em 'o' e pensou que devia acrescentar a letra 'o' ao final de cada palavra. Ele falava bem o inglês. Disse ao professor que já sabia latim e, com a permissão dele, voltou para o seu lugar de origem. Chegou à sua casa e bateu na porta proferindo estas palavras: – "Ó, querida-o, esposa-o, abra-o, porta-o." Ele pensou que isso tudo era latim.

Em Yoga e Vedanta há também muitos aprendizes semelhantes a esse estudante de latim. Eles ficam durante alguns dias na Biblioteca de Ram Ashram ou com alguns Sadhus, aprendem nomes como Kundalini, Mula Chakra, Nadi, Pranayama, Maya ou Pratibimbavada e se movem de um lugar para outro. Yoga e Vedanta são filosofias que devem ser estudadas com grande interesse, sob a orientação de um Guru, por um período de 12 anos. Só então o aluno pode dominar a matéria. Yoga e Vedanta não devem ser usados como meios de sustento. Depois de aprender algumas palavras de Yoga e Vedanta, nenhum aluno deve partir e misturar-se com as pessoas comuns. Atingir a perfeição em Yoga requer uma longa experiência prática sob uma perfeita orientação.

13 — História se um aprendiz

Um aspirante foi para o Mahant de Gorakhnath Panth. Os seguidores de Gorakhnath são aqueles que usam grandes brincos negros de celulóide ou de vidro. O Mahant enfastiou os ouvidos do aspirante, inseriu grandes brincos em suas orelhas e também lhe deu um nome bonito, Yogue Ishvarananda. Ele permaneceu no Ashram durante três meses, e não obteve nenhum progresso espiritual. Ele pensou consigo mesmo: – "Este não é o caminho apropriado. Deixe-me tentar outro caminho." Ele deixou o Ashram imediatamente, vagou por florestas selvagens, encontrou-se com um Faquir e implorou pela iniciação. O Faquir circuncidado deu-lhe um Mantra e pediu que deixasse uma longa barba, mas isso também não o satisfez. Agora olhe para a condição lastimável deste aspirante pobre: as perfurações das suas orelhas ainda não tinham cicatrizado completamente e ele padecia de um sofrimento considerável, devido à inflamação. Havia um profuso extravazamento de pus. Ele já tinha a mente num estado transtornado e essas circunstâncias aumentavam as suas preocupações. Refletiu seriamente que essa não era a maneira de buscar o Guru e chegou a uma forte determinação de que não deveria vagar, mas instalar-se com firmeza num lugar solitário e lá executar Tapas com constantes orações a Deus. Ele escolheu um lugar e executou Tapas com toda a sinceridade. Isso o purificou e o deixou apto a galgar passos mais elevados. Depois de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou nos profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes de hoje também estão correndo assim, de um lugar para outro, à procura de um Guru. É inútil. Eles devem purificar-se para uma vida Yógica. Mesmo se por casualidade entrarem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base fortalecida para a vida Yógica.

14 — Outros Yogues

Por meio de várias práticas o Yogue estabelece um controle consciente sobre os órgãos e funções corporais. Ele modela o seu corpo como o aço. Em Londres, um Swami fez uma demonstração de parar o seu coração diante do Rei. Diversos médicos capazes estavam presentes na ocasião e o examinaram. Em 1926, Desabandhu interrompeu à sua vontade os pulsos radiais e temporais em ambos os lados e também parou por pouco tempo as batidas do seu coração. Ele fez uma demonstração à União Médica de Bombaim. Na corte do Marajá Ranjit Singh, em Lahore, o Hatha Yogue Hari Das tapou firmemente, com cera, o nariz, a boca, as orelhas e os olhos; enterrou-se no chão durante quarenta dias e voltou vivo. O Yogue muçulmano Gunangudi Mastan foi enterrado em Madras. Algum Yogues podem voar. Isso é devido ao Mudra Khechari.

O Yogue Pratap estava em posição para fazer o Mudra Viparitakarani. Ele pediu para que os espectadores cobrissem a sua cabeça com barro, de todos os lados, e permaneceu naquela posição durante 2 horas inteiras. Paul Deussen, o viajante alemão, testemunhou pessoalmente esse fato em Varanasi. Sri Swami Vishuddhananda, de Varanasi, uma vez deu vida a um pardal morto. Nada é impossível para um verdadeiro Yogue.

Experiências místicas – Visão de luzes

Os diversos tipos de manifestação luminosa que ocorrem durante a meditação são devidos à profunda concentração. No princípio há uma luz brilhante, branca, do tamanho de uma cabeça de alfinete, que aparece na testa, no espaço entre as duas sobrancelhas e correspondem (como tentativa) ao Chakra Ajna. Você perceberá, quando seus olhos estiverem fechados, luzes de cores diferentes: brancas, amarelas, vermelhas, esfumaçadas, azuis, verdes, misturadas, flashs como raios, fogo, a lua, o sol, estrelas e faíscas. Essas são as luzes Tanmátricas. Cada Tanmatra tem sua própria cor específica. As luzes amarelas e brancas são vistas mais frequentemente. No princípio, pequenas esferas de luz branca e vermelha flutuam sobre o olho da mente. Quando você as observa, primeiro fique certo que a mente está se tornando mais estável e que você está progredindo na concentração. Depois de alguns meses o tamanho das luzes aumenta e você verá uma chama repleta de luz branca, maior que o sol. No princípio essas luzes não são permanentes: elas vêm e desaparecem imediatamente. Quando você tiver uma prática constante e sistemática de meditação durante 2 ou 3 horas, essas luzes frequentemente aparecem mais e permanecem por muito tempo. A visão de luzes é um grande encorajamento no Sadhana, impelindo-o a prosseguir

continuamente. Dá á você uma fé muito forte na matéria superfísica. O aparecimento das luzes denota que você está transcendendo a consciência física. Quando a luz aparece, você está num estado semiconsciente; está entre dois lugares. Você não deve mover o corpo quando dessa manifestação luminosa; permaneça perfeitamente imóvel no seu Asana e respire lentamente.

Às vezes você verá algumas formas brilhantes de Devatas ou algumas outras formas físicas. Você verá o seu Ishta Devata ou o seu Guru. Os Siddhas, Rishis e outros dão os seus Darshan para o encorajar. Você pode ver bonitos jardins, edifícios palacianos, rios, montanhas, templos dourados, paisagens tão graciosas e pitorescas que não podem ser descritas adequadamente.

Durante a concentração intensa, muitos podem perceber uma certa sensação estranha, como se uma corrente elétrica passasse através do Chakra Muladhara. Essas sensações imediatamente perturbam os seus corpos e, com medo, até mesmo saem da consciência física. Eles não precisam ter nenhum medo; deveriam manter-se firmes e esperar por experiências adicionais.

As experiências variam em diferentes indivíduos; a experiência de um homem pode não ser idêntica à de outro homem. Muitos erroneamente acreditam que perceberam o Self quando vivenciam essas experiências, param o seu Sadhana e tentam induzir o público a orar e fazer Loka-Sangraha. Isso é uma grande bobagem; não é nenhuma realização. São todos simples encorajamentos do seu Ishta Devata para convencê-lo a uma vida espiritual mais elevada e empurrá-lo em sua prática sistemática e incessante, com zelo e entusiasmo. Você terá de ignorar essas coisas e afugentá-las da mesma maneira que fez com os objetos mundanos. Você não deve se preocupar nem um pouco quando experimentar essas visões. Você deve ter o seu Lakshya na meta. As visões podem aparecer para algumas pessoas no prazo de alguns dias; em outras, dentro de seis ou nove meses. Depende do estado mental e do grau de concentração. Algumas pessoas podem não vivenciar tais experiências, mas ainda assim estarem progredindo no caminho espiritual.

Às vezes você verá muito luzes poderosas, deslumbrantes, maiores do que o sol. Elas são brancas e no princípio vêm e desaparecem depressa. Mais tarde permanecem até mesmo por 10 ou 15 minutos, conforme o grau de concentração. As luzes aparecerão antes dos olhos ou de qualquer um dos Chakras. A luz é às vezes tão forte e deslumbrante que você precisa desviar o olhar e quebrar a sua meditação. Algumas pessoas têm medo e não sabem o que fazer, como prosseguir adiante. Através da constante prática, a mente ocupada na concentração irá desaparecer. Os seres e objetos com quem você entrou em contato durante o período precoce do Sadhana pertencem ao mundo astral. As formas brilhantes são altos Devatas de planos mentais mais elevados que vêm para conceder Darshan e encorajar os Sadhakas. Vários Shaktis se manifestam em formas brilhantes. Adore-os. Faça Puja mental assim que eles aparecerem diante de você.

Não desperdice o seu tempo olhando para essas visões: são apenas curiosidades, encorajamentos para convencê-lo da existência das realidades superfísicas, metafísicas. As visões são subjetivas ou objetivas, suas próprias criações mentais ou de realidades em planos aperfeiçoados da matéria. O universo consiste de planos de matéria em variados graus de densidade. As vibrações rítmicas de Tanmatras, em vários graus, dão origem à formação dos vários planos. As visões podem ser dessas coisas ou de seres; em muitos casos, elas podem ser puramente imaginárias. Podem ser a cristalização do seu próprio pensamento intenso. Você deve distingui-las bem.

Elementais

Às vezes esses elementais aparecem durante a meditação. São figuras estranhas, algumas com longos dentes, faces grandes, algumas com três cabeças, algumas com faces na barriga, algumas sem carne e pele, etc. Eles são os habitantes de Loka Bhuvar; são Bhutas. Supõe-se que sejam criados do Deus Siva. Eles têm formas terríveis, mas não causam nenhum dano. Eles simplesmente aparecem nesse estágio: vêm testar sua força e coragem, mas não podem fazer nada. Eles não podem se levantar diante de um aspirante ético e puro. A repetição de Om ou do Mantra que o seu Guru lhe dará os mantêm à distância. Sempre que as pessoas jovens deparam com um corpo morto, ou quando vêem um corpo enforcado, ou quando presenciam um assassinato cruel, elas sempre refletem sobre este exemplo. Até durante a meditação o mesmo pensamento virá e tomará uma forma peculiar. De novo e de novo verão a mesma forma diantes dos seus olhos. Eles não devem temer nada; é apenas uma criação da sua mente. Um covarde é absolutamente inapropriado para a linha espiritual. Destrua o medo. Desenvolva a coragem. Seja valente.

A vida no Plano Astral

No decurso da prática, um dia você sentirá que se separou do seu corpo. Você terá uma alegria imensa mesclada com medo; alegria pela posse de uma nova luz, o corpo astral; e medo devido à sua entrada num plano estranho, desconhecido. No início, a nova consciência é muito rudimentar no novo plano. Você apenas sentirá que tem uma luz, um corpo aeriforme e perceberá uma limitada atmosfera astral em rotação, vibrante, iluminada por luzes douradas, objetos e seres. Você pode sentir que está flutuando no ar.

Você nunca irá cair; mas a experiência de nova sutileza gera sentimentos e sensações a princípio inseguras. Não se sabe como você deixa o corpo e ele permanece. Você não é avisado de como se separou completamente do corpo. A nova alegria é inexprimível. Na verdade, você precisa sentir e experimentar por si mesmo. Quando você retornar ao corpo-consciência, há um intenso desejo para recuperar a nova consciência e permanecer sempre naquele estado. Por casualidade, através de repetidas tentativas, você pode ultrapassar o corpo-consciência uma vez por um mês (ou coisa assim) no curso do Sadhana. Se for capaz de mourejar com paciência, através das práticas Yógicas, você poderá deixar o corpo à vontade e permanecer por muito tempo.

Você pode simplemente viajar a qualquer lugar que deseje com o corpo astral e lá materializar-se, retirando os materiais de que necessita do Ahamkara (o armazém universal). O processo é muito simples aos ocultistas e Yogues que conhecem as técnicas racionais e detalhadas das várias operações. A leitura do pensamento, a transferência do pensamento, a cura psíquica, a cura à distância, etc., podem ser muito facilmente executadas por aqueles que podem operar com o corpo astral. Os raios mentais concentrados podem penetrar em paredes opacas e viajar milhas e milhas.

Sugestões sobre Yoga

O Brahmacharya é mesmo muito, muito essencial; em sonhos, você deve estar livre de pensamentos luxuriosos. Requer longa prática e cuidadosa atenção sobre a mente e os Indriyas. Em vão as pessoas tolas saltam apressadamente para os cursos mais elevados de Yoga sem possuir este importante item que é muito útil para o Sadhana espiritual.

Os sonhos molhados geralmente ocorrem no último quarto da noite. Aqueles que têm o hábito de levantar da cama entre 3 e 4 da manhã (Brahmamuhurta) e fazer Japa, Pranayama e Dhyana, nunca podem ser vítimas das 'contaminações noturnas'.

O homem em quem a ideia de sexo está enraizada, nunca pode sonhar entender o Yoga e o Vedanta, mesmo em cem renascimentos.

Mantenha a mente completamente ocupada: essa é a melhor panaceia, ou um remédio soberano para manter o Brahmacharya. Faça Japa, meditação, leitura de livros religiosos, caminhada, Kirtan, oração, Satsanga, serviço devocional, discursos religiosos, escreva, etc.

Vista sempre um *Kaupeen* ou *Langotee*: isso é científico e também espiritual. Se você for um homem casado, durma num quarto separado de sua esposa. Mude imediatamente os seus hábitos.

Tenha cuidado na seleção de suas companhias. Deixe as novelas, as conversas, a leitura de romances e outras histórias de amor. Não use sabão nem flores. Observe Mowna. Não se misture com ninguém. Leia apenas bons livros de inspiração religiosa. Quando os desejos surgirem em sua mente, não os satisfaça; esmague-os imediatamente. Evite a companhia de mulheres. Não faça gracejos nem ria: essas são apenas as manifestações externas da luxúria. Quando você anda na rua, não olhe para cá e para lá como um macaco. Não olhe para uma mulher – até mesmo em fotografia ou escultura. Não fale sobre mulheres.

Quando você avançar na prática espiritual, será muito difícil conciliar a meditação com o trabalho diário de escritório e de casa ao mesmo tempo, porque a mente sofrerá uma dupla tensão. Vai achar muito difícil se adaptar a atividades tão diferentes e incompatíveis. Então, os estudantes avançados de Grihastha terão de interromper todas as atividades mundanas. Quando avançarem na meditação, se desejarem prosseguir mais adiante, eles devem se isolar e se desconectar completamente das atividades mundanas. O trabalho é um obstáculo na meditação para estudantes avançados de Yoga.

Viva só. Observe Mowna e registre em seu diário os benefícios que você conquista. Não faça gestos e sinais hu, hu, hu. (Esse *hu, hu, hu* é equivalente a falar). Há muito desperdício de energia nesse negócio de hu, hu, hu. Empregue a energia conservada em Japa e meditação.

Geralmente os Sadhakas que fazem Nivritti Marga ficam preguiçosos depois de certo tempo: eles não sabem empregar a energia mental, não mantêm uma rotina diária e não seguem as instruções dos seus Gurus. É claro que eles adquirem Vairagya, mas não têm nenhuma experiência na linha espiritual. No fim, eles não fazem nenhum progresso espiritual.

Aqueles que querem isolar-se e fazer Nivritti Marga devem observar Mowna e a disciplina dos Indriyas, da mente e do corpo enquanto viverem no mundo. Eles devem treinar-se a si mesmos para uma vida dura e laboriosa, a alimentação rústica, a andar sem sapatos ou guarda-chuva. Apenas então eles podem suportar a vida rigorosa de um asceta. Eles também devem abandonar completamente a timidez.

Se as circunstâncias o impedem de observar Mowna, evite estritamente as longas conversas, a tagarelice, as conversas em voz alta e todos os tipos de discussões vãs; retire-se da sociedade o mais que for possível. Muita conversa é simplesmente desperdício de energia. Se essa energia for conservada através de Mowna, será transmudada em Ojas Shakti, que o ajudará em seu Sadhana.

O Sadhaka deve sempre permanecer sozinho: este é um fator importante no progresso espiritual. A mistura com os familiares é altamente perigosa. Para o Sadhana, a solidão é um grande desiderato. Todas as energias devem ser cuidadosamente preservadas. Depois de uma curta permanência em isolamento, os aspirantes não devem voltar para o mundo. O que eles ganharam em cinco anos de solidão, através de difícil Tapas, será irrecuperavelmente perdido num mês de promiscuidade. Diversas pessoas vieram se queixar a mim de que haviam perdido o poder de concentração.

Depois de atingir a perfeição no Yoga, a pessoa pode voltar para mundo, se ela não for nem sequer um pouco afetada pelas tendências desfavoráveis e hostis do mundo. Não há nenhum dano se você se misturar com uma companhia congênere, que também é dedicada ao Yoga Abhyasa. Você pode discutir vários pontos filosóficos e desfrutar da companhia de personagens espirituais mais elevados que entram em Samadhi. Muitas pessoas retornam ao mundo antes de atingir aquela perfeição no Yoga para demonstrar os seus parcos poderes em nome de Loka Sangraha e para conquistar fama: foram reduzidos a um nível pior que um homem mundano.

Tudo deve ser feito gradualmente. É muito difícil para um homem que estava no mundo entrar em completo isolamento. Será muito doloroso e problemático para um novato. Ele deve se treinar lentamente, observando Mowna com frequência.

O lugar onde você consegue obter a concentração de sua mente é satisfatório para as práticas Yógicas. Esta é uma regra geral. Não haverá utilidade em você correr de lugar para outro.

Quando faz Karma Yoga, você deve estar livre do egoísmo e não deve esperar qualquer recompensa ou apreciação

quanto ao trabalho que realiza (Nishkama). Você deve ter uma mente equilibrada entre sucessos e derrotas.

No momento em que o Chitta-Shuddhi é atingido, você deve deixar de fazer Nishkama Karma e atingir a pura meditação em isolamento.

A maioria das dificuldades surge em sua vida diária se você não tiver um controle apropriado sobre a sua mente. Por exemplo, se um homem lhe faz mal, imediatamente você quer se vingar, extrair dente por dente, aplicar a política do olho por olho, para devolver a raiva pela raiva. Toda reação de maldade mostra que a mente não está sob controle; através da raiva a pessoa desperdiça a sua energia: um estado mental equilibrado não é possível. Da raiva emanam todas as outras impurezas. Corretamente controlada, a raiva é transmudada numa energia tão poderosa que pode mover o mundo inteiro.

Uma leve sobrecarga no estômago transtornará a meditação: a mente possui uma conexão direta com os nervos gástricos do estômago. Você também ficará sonolento. Você deve treinar a si mesmo no *Mitahara*.

Quando tiver uma restrição na dieta, no princípio você imaginará que está ficando mais magro e mais fraco. Adicionalmente, seus amigos e parentes o amedrontarão. Não lhes dê atenção. Em poucos dias você verá que tudo está bem.

Nos casos de indigestão e constipação, faça uma longa caminhada pela manhã. Assim que se levanta da cama, beba uma grande quantidade de água. Faça Paschimottana, Mayura, Trikona Asanas, Nauli e Uddiyana, bem como exercícios físicos. Nos casos comprovados de constipação crônica, mude a sua dieta. Se você come arroz, troque por trigo e observe. Se o seu estado não mudar, tente uma dieta de frutas e leite; assim você ficará bem. A mudança de dieta é um remédio seguro.

Se você tem o mau hábito de beber vinho, aguardente, café, etc., e se quiser parar com isso, vá para o quarto de meditação e prometa diante da divindade que irá largar os hábito ruim a partir daquele momento. Proclame essa determinação aos seus amigos. Se sua mente desviar-se para o mesmo hábito, você ficará naturalmente envergonhado de prosseguir. Muitas vezes você irá falhar: continue com firmeza. Faça Satsanga. Estude os livros religiosos. Você pode destruir todos os hábitos impuros. Se acha muito difícil deixar de se render, o último remédio será afastar-se da presente sociedade, fugindo para um lugar onde você não possa conseguir aquelas coisas: afastado da tentação você pode deixar o mau hábito.

Se você quer deixar de consumir carne, peixe etc., apenas observe com seus próprios olhos a condição lastimável de luta na hora de matar a ovelha ou o peixe: a compaixão e a clemência surgirão em seu coração; então você ficará determinado a deixar de comer carne, de modo que aquelas pobres vidas inocentes podem ser poupadas. Se falhar nessa tentativa, apenas mude de ambiente: vá viver num hotel Brahmin, onde a carne e o peixe não estão disponíveis; passe a frequentar aquela sociedade onde a única dieta é vegetal. Pense sempre nos males do consumo de carne e nos benefícios da dieta vegetal. Se isto também não puder lhe dar força suficiente para deter este hábito, vá a um matadouro ou a um açougue e veja pessoalmente os asquerosos músculos podres, os rins e outras partes sórdidas do animal, o mau cheiro. Isso induzirá Vairagya em você: um forte desgosto e aversão pelo consumo de carne.

Mantra é uma massa de Tejas ou energia radiante; transforma a substância mental pela produção de um particular movimento do pensamento. As vibrações rítmicas produzidas pelo Mantra regulam as vibrações instáveis das cinco envolturas e reprime a tendência natural dos pensamentos objetivos da mente, ajuda o Sadhana Shakti e o reforça. (O Sadhana Shakti é fortalecido pelo Mantra-Shakti). O Mantra desperta poderes sobre-humanos.

"Somente o conhecimento dado por um Guru, pelos lábios dele, é poderoso e útil; caso contrário torna-se infrutífero, fraco e muito doloroso."

"Visvasah de Siddhau prathamalakshanam"

Para o sucesso, a firme convicção é a primeira condição.

Desenvolva o poder de resistência (Titiksha), aprenda a suportar uniformemente a felicidade e a miséria e atravesse todas as fases da vida, todas as experiências.

Resistência a toda dor e tortura com paciência e satisfação significa o exercício de uma força distinta que espiritualiza toda a natureza. Quanto maior essa força, mais veloz o crescimento espiritual. A paciência e a fé devem prosseguir sem diminuição através de todo o período do Sadhana.

Chitta-Shuddhi é a purificação da mente. Nadi Shuddhi é a purificação dos Nadis. Bhuta-Shuddhi é a purificação dos elementos. Adhara-Shuddhi é a purificação do Adhara. Se há Shuddhi (purificação), Siddhi (perfeição) virá por si mesmo. Siddhi não é possível sem Shuddhi.

A humildade é a mais elevada de todas as virtudes: você pode destruir o seu egoísmo desenvolvendo apenas essa virtude. Você pode influenciar o mundo inteiro; tornar-se-á um ímã para atrair todo o mundo. Mas deve ser genuíno; humildade fingida é hipocrisia.

Controle a raiva pela prática de Kshama, Dhairya, paciência e Nirabhimanata, ausência de egoísmo.

Quando a raiva é controlada, será transmudada em uma energia através da qual você pode mover todo o mundo.

A raiva é uma paixão modificada. Se você puder controlar a luxúria, já controlou a raiva.

Quando você se aborrecer, beba um pouco d'água. Ela esfriará o cérebro e acalmará os nervos excitados, irritáveis.

Conte até vinte, um por um. Antes que você termine de contar vinte, a raiva terá baixado.

Observe cuidadosamente o pequeno impulso irritável ou onda de pensamento; ficará então mais fácil você controlar a raiva. Tome todas as precauções. Não permita que isso estoure e assuma uma forma selvagem.

Se acha isso extremamente difícil de controlar, deixe imediatamente o lugar e caminhe por uma meia hora. Ore a Deus. Faça Japa. Medite. A meditação dá imensa força.

Em neófitos, muito frequentemente a depressão entra na meditação em virtude da influência dos Samskaras, de entidades astrais, de maus espíritos, companhia inadequadas, dias nebulosos, problemas gástricos e intestino sobrecarregado. Ela deve ser rapidamente removida através de pensamentos alegres, um passeio ao ar livre, cantar o Nome Dele, riso,

oração, Pranayama, purgante e uma dose de alguma mistura carminativa.

Se você quer entrar depressa em Samadhi, corte todas as ligações com amigos, parentes e afins. Observe Akhanda Mowna; mantenha-se apenas de leite; mergulhe em meditação.

A preguiça e a inconstância da mente são os dois maiores obstáculos do Yoga. A dieta Sáttvica leve e Pranayamas removerão a preguiça. Não sobrecarregue seu estômago. Passeie com vivacidade em sua residência, para cá e para lá, durante meia hora.

"As doenças são geradas nos corpos das pessoas por causas diversas, a saber: dormir durante o dia, vigília noturna recente, excesso de relações sexuais, misturar-se em multidões, restrição de urina e fezes, ingestão de comida insalubre e trabalho mental laborioso. Se um Yogue for afetado por qualquer doença em virtude dessas causas, ele diz que a doença é devida à sua prática Yógica. Este é o primeiro obstáculo em Yoga."

"Doença, inatividade mental, dúvida, indiferença, preguiça, tendência para perseguir os prazeres sensoriais, estupor, falsa percepção, não-obtenção de concentração e abandonar-se quando atingido pela inquietude: eis as distrações que obstruem." (Yoga Sutras I-30).

Se um praticante for melancólico, deprimido e fraco, seguramente há algum erro no seu Sadhana. Se os aspirantes forem deprimidos e mal-humorados, como podem dar alegria, paz e força aos outros? O semblante alegre e um pronto sorriso são sinais seguros de espiritualidade e vida Divina.

Ó aspirante jovem, emotivo, entusiástico! Não deixe que as mudanças de temperamento dos ventos reumáticos do lumbago crônico impeçam a ascensão de Kundalini. Faça o seu Sadhana com paciência e perseverança até que obtenha Samadhi. Domine todas as fases do Yoga. Não tente galgar um degrau mais alto antes de dominar completamente os passos mais baixos.

Ó aspirante impaciente! Não se aborreça muito sobre o despertar de Kundalini. O despertar prematuro não é desejável. Faça seu Sadhana e seu Tapas sistematicamente, regularmente. Da mesma maneira que o jardineiro que rega diariamente as árvores colhe as frutas no devido tempo, também você irá gozar dos frutos do seu Sadhana quando vier o seu tempo. Purifique e estabilize a mente agora. Purifique os Nadis. Então, Kundalini será espontaneamente despertado.

O aspirante, embora tenha despertado o Kundalini de alguma forma, não será beneficiado se não desenvolveu as necessárias qualificações. Não é possível que ele sinta e manifeste todos os benefícios do despertar de Kundalini.

Há algumas poucas almas desenvolvidas que estão naturalmente num estado de Samadhi desde o seu nascimento. Não conquistaram isso por qualquer esforço neste nascimento; são os chamados *nascidos Siddhas*. Eles encerraram os seus Sadhana em vidas anteriores.

Através de continência, devoção ao Guru e prática constante, o sucesso no Yoga chega, depois de um longo tempo. O aspirante deve ser sempre paciente e perseverar.

Svastika, Gomukha, Padma, Hamsa – estas são as posições Brâmicas (Asanas). Vira, Mayura, Vajra e Siddha Asanas são as posições de Raudra. Yoni é a posição de Sakta. Paschimottanasana é a posição de Shaiva.

O controle sobre os cinco elementos (Bhutas) pode ser conquistado através da prática de Dharana em seus respectivos locais no corpo. O assento da terra se estende do pé até o joelho; o assento da água se estende do joelho até o umbigo; o assento do fogo, do umbigo à garganta; o assento do ar, da garganta à região entre as sobrancelhas; o assento de Akasa, das sobrancelhas até o Brahmarandhra.

O Nada é como um cristal puro que se estende do Muladhara ao Chakra Sahasrara. É o que se chama de Brahman ou Paramatman.

No princípio de sua prática você pode sentir beliscões nas mãos, pernas, tronco, em todo o corpo. Às vezes esses beliscões são terríveis. Não tenha medo; não se aborreça. Isso não é nada. Deve-se à súbita contração muscular sob a nova influência Prânica. Depois de certo tempo os beliscões desaparecem; você terá de atravessar essas fases.

Quando o Kundalini é despertado pela primeira vez, o Yogue vivencia estas seis experiências de curta duração: Ananda (felicidade espiritual), Kampana (tremor no corpo e nos membros), Utthana (elevação do chão), Ghurni (intoxicação divina), Murccha (desfalecimento) e Nidra (sono).

Boa saúde, leveza do corpo, aparência luminosa, não ser espetado por espinhos, suportar a fome e a sede, jejuar por muito tempo, tolerar o calor e o frio e exercer controle sobre os cinco elementos, são alguns outros sintomas da vida Yógica.

"*Apenas o Yogue conduz a vida de um Brahmachari e, observando uma dieta moderada e nutritiva, atinge a perfeição na manipulação do Kundalini.*" (Ghe. Sam. III-12).

Muitas pessoas são atraídas à prática do Pranayama e outros exercícios Yógicos, pois é através dessas práticas que são obtidas a cura psíquica, a telepatia, a transferência de pensamento e outros grandes Siddhis. Se atingim o sucesso, não devem permanecer apenas nisso: a Meta da vida não é 'poder curativo' ou 'Siddhis'. Eles devem utilizar a sua energia para atingir o mais Elevado.

Aqueles que podem usar telepatia, fazer curas psíquicas, etc., apenas empregam o Prana de um modo diferente. Para produzir resultados diferentes, o mesmo Prana deve ser utilizado em uma forma diversa. Você deve aprender essas técnicas com um Guru. Você também poderá fazer tudo isso com sucesso, através de longa prática.

Pela apresentação de certos Siddhis, um Yogue pode pensar que alcançou a meta mais elevada e abandonar o seu Sadhana adicional, em virtude da falsa satisfação. O Yogue que se curva para obter o Samadhi mais elevado deve rejeitar os Siddhis sempre que eles vêm. Os Siddhis são convites dos Devatas. Apenas rejeitando esses Siddhis a pessoa pode alcançar o sucesso no Yoga. Aquele que almeja Siddhis é um homem de mentalidade mundana; é muito voltado aos objetos dos

sentidos. Aqueles que almejam apenas Siddhis, nunca os conquistarão. Se um estudante de Yoga é tentado a alcançar Siddhis, seu progresso adicional é seriamente retardado: ele se perdeu no caminho.

Não interrompa o Sadhana quando vivenciar alguns vislumbres e experiências; continue a prática até atingir a perfeição. Não interrompa a prática e se volte para o mundo. Os exemplos não são necessários; numerosas pessoas foram arruinadas. Um vislumbre não pode lhe dar segurança.

Você nada pode fazer através de uma vida irrefletida. Apegue-se a um lugar por três anos, programe uma rotina diária e siga-a a qualquer preço, ao pé da letra: então você poderá estar seguro de obter sucesso.

Não há vantagem em perambular para cá e para lá à procura de um Guru. Se você procurar, nunca o encontrará. Se você se fizer merecedor, pela prática de todas as qualificações preliminares, ele indubitavelmente virá a você. Atingir o sucesso no Yoga está ao alcance de todo mundo. O que é necessário é a devoção sincera e Abhyasa constante e estável.

Nunca permita que sentimento o supere, de um modo ou de outro. Utilize sabiamente toda condição para exaltação da alma e de Chitta Suddhi.

A menos que esteja preparado para abandonar tudo o que tem para dedicar-se ao serviço de Deus e do gênero humano, você é bastante inadequado para o caminho espiritual.

Você primeiro se separa do corpo; então se identifica com a mente e a seguir opera no plano mental. Pela concentração, você supera o corpo-consciência; pela meditação você supera a mente; finalmente, pelo Samadhi, você alcança a meta.

Um Hatha Yogue traz o Prana pelo Jalandhara Bandha; por Mula Bandha ele verifica a tendência descendente de Apana; tendo se acostumado à prática de Mudra Asvini, ele faz o Apana subir com a mente na intenção de Kumbhaka. Por Uddiyana Bandha ele força o Prana-Apana unidos a penetrar no Nadi Sushumna junto com Kundalini; por Sakti Chalana Mudra, ele conduz o Kundalini de Chakra a Chakra. Através desse procedimento o Hatha Yogue executa a conquista sobre Deha Adhyasa.

Elimine todo o medo elevando constantemente uma corrente oposta de pensamento na mente. Pense na coragem de forma constante e atenta. O medo é um Vikara, modificação antinatural e temporária causada por Avidya. Quando o medo desaparecer, a afeição ao corpo vai embora e é fácil você superar o corpo-consciência.

Não se deixe levar pelo renome e pela fama (Khyati). Ignore todas essas coisas triviais. Seja constante em sua prática. Nunca interrompa o Sadhana até que a beatitude final seja alcançada.

Da mesma maneira que o homem que tolamente corre atrás de dois coelhos não consegue pegar nenhum deles, também o meditador que corre atrás de dois dois pensamentos contraditórios não consegue obter sucesso em qualquer um dos dois. Se ele tem pensamentos divinos durante dez minutos e, então, pensamentos mundanos contraditórios durante os próximos dez minutos, ele não terá sucesso em alcançar a Divina consciência.

Em nome de Tapasya, muitos aspirantes negligenciam o corpo. Devem ser tomados todos os cuidados possíveis para manter o corpo em uma condição saudável. Um Sadhaka deve tomar mais cuidado que um homem mundano, porque é com esse instrumento que ele tem de alcançar a Meta. Ao mesmo tempo, ele deve ser desafeiçoado ao corpo o bastante, estando preparado para dá-lo a qualquer momento. Este é o ideal apropriado.

Sobre a qualificação para renúncia, um homem deve ter atingido a perfeita pureza da mente, a estabilidade do intelecto, a discriminação, a repugnância aos prazeres sensuais e um desejo agudo de liberdade. A menos que o homem alcance estas qualificações, a rejeição ao serviço ativo da vida não produz o efeito desejado.

Se desejar o Samadhi, você deve conhecer bem o processo de Dhyana. Se quiser Dhyana, deve saber com precisão o método de Dharana. Se quiser Dharana, deve conhecer perfeitamente o método de Pratyahara. Se quiser Pratyahara, deve conhecer o Pranayama. Se quer Pranayama deve conhecer bem Asana. E antes de entregar-se à prática de Asana, você deve ter Yama e Niyama. Não há utilidade em saltar para dentro do Dhyana sem contar com as várias práticas preliminares.

Alguns aspirantes interrompem suas práticas Yógicas quando não conseguem obter leite ou manteiga líquida. Se você não puder adquirir esses itens, terá de levar um pouco mais de pão e Dal. O Dal é mais nutritivo que o leite; é mesmo muito substancioso. Os Sadhakas não devem desenvolver quaisquer hábitos: hábito significa escravidão. As pessoas de mentalidade servil são absolutamente inadequadas para o caminho espiritual. Eles não devem ser afetados em nada, mesmo se forem colocados sob as piores condições.

Os Vedantins usam diferentes métodos para adquirir Laya, a saber: 1) Antahkarana Laya Chintana; 2) Pancha Bhuta Laya Chintana; 3) Omkara Laya Chintana. No Antahkarana Laya, você deve pensar que a mente está fundida em Buddhi; Buddhi em Avyaktam; Avyaktam em Brahman. Em Pancha Bhuta Laya, você deve pensar que a terra está fundida na água, a água no fogo; o fogo em ar; o ar em Akasa; o Akasa em Avyaktam; Avyaktam em Brahman. Em Omkara Laya, você deve pensar que Visva está fundido em Virat (Virat na letra 'A'); Taijasa em Hiranyagarbha (Hiranyagarbha na letra 'U'); Prajna em Ishvara (Ishvara na letra 'M'). O Jiva Sakshi está fundido com Ishvara Sakshi; Ishvara Sakshi com Ardhamatra de Omkara. Assim você pode retornar à fonte original, Brahman, que é o Yoni para todas as mentes e Pancha Bhutas. Resta Brahman sozinho.

Annamaya Kosha é o corpo físico (Sthula Sarira). Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha e Vijnanamaya Kosha estão no corpo astral (Sukshma Sarira). Anandamaya Kosha pertence ao corpo causal (Karana Sarira). Pranamaya Kosha contém os cinco Karma Indriyas. Manomaya e Vijnanamaya Koshas contêm os cinco Jnana Indriyas.

Priya, Moda e Pramoda são os atributos de Anandamaya Kosha. Fome e sede pertencem a Pranamaya Kosha. O nascimento e a morte pertencem ao Annamaya Kosha. Harsha e Soka (alegria e depressão) pertencem a Manomaya Kosha. Paixão, fome, ganância, Sankalpa e Vikalpa são Dharmas do Manomaya Kosha. Sono e Moha pertencem a Anandamaya Kosha. Kartritva (atividade) e Bhoktritva (prazer) pertencem a Vijnanamaya Kosha.

Em Manomaya Kosha, Iccha-Shakti está trabalhando. Em Vijnanamaya Kosha, está trabalhando Jnana-Shakti. Para outras

informações detalhadas, consulte o meu livro ***Prática de Vedanta***.

Quando o Kundalini é despertado, não procede diretamente do Chakra Sahasrara. Através de práticas Yógicas adicionais, você terá de levá-lo de Chakra em Chakra, um de cada vez.

Mesmo depois que o Kundalini alcança o Sahasrara, ele pode cair para o Chakra Muladhara. O Yogue também pode detê-lo num Chakra em particular. Quando o Yogue for estabilizado no Samadhi, quando ele atingir Kaivalya, Kundalini não retornará ao Muladhara.

O corpo continuará a existir mesmo depois que o Kundalini alcançou o Chakra Sahasrara, mas o Yogue não terá nenhum corpo-consciência. O corpo fica inanimado apenas quando o Kaivalya é atingido.

Os Sadhakas devem ter um coração puro e ser livre de Doshas. O Mantra deve ter obtido de um grande homem. Os Sadhakas devem ter fé no Mantra; neste caso, apenas Japa é suficiente o bastante para despertar Kundalini.

Jnana Yoga, Mantra Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga e todos os outros métodos têm 8 passos, a saber: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi; esta não é uma propriedade exclusiva apenas do Raja Yoga. Estes são necessários para todos os Sadhakas.

Os meninos jovens não têm a mente resolvida. Muitos não têm o poder de discriminação. Consequentemente, a idade muito jovem não é satisfatória para os cursos avançados de Yoga.

Muitas outras dúvidas importantes dos aspirantes foram esclarecidas no texto.

Algumas sugestões práticas

O verdadeiro método de despertar Kundalini Shakti, que é uni-la com o Senhor no Sahasrara, só pode ser aprendido de um Guru. Eu dou aqui um esboço geral das práticas Yógicas que permitirão que o Sadhaka perceba o Chit.

O Jivatma no corpo sutil, o receptáculo dos cinco ares vitais (Pancha Pranas); a mente em seus três aspectos de Manas, Buddhi e Ahankara; os cinco órgãos de ação (Karmendriyas); e os cinco órgãos de percepção (Jnanendriyas), estão unidos com o Kula-Kundalini. O Kandarpa (ou Kama Vayu) no Muladhara – uma forma do Apana Vayu – é determinado como uma revolução para a esquerda, e o fogo que está ao redor de Kundalini é aceso. Pelo Bija *Hung* e o calor do fogo assim aceso, o Kundalini encaracolado e adormecido é despertado. Aquela que se deita adormecida ao redor do Svayambhu-linga (com suas espiras de três voltas e meia), regulando a entrada do Brahmadvara, vai ser despertada, entrando por aquela porta e subindo, unido-se com o Jivatma.

Neste movimento para cima, Brahma, Savitri, Dakini-Shakti, os Devas, Bija e Vritti, são dissolvidos no corpo de Kundalini. O Maheemandala (ou Prithvi) é convertido no Bija *Lang* e também é fundido no corpo dEla. Quando Kundalini deixa o Muladhara, o lótus (que no despertar de Kundalini tinha aberto e virado sua flor para cima) novamente se fecha e vira para baixo. Conforme Kundalini alcança o Svadhishthana-Chakra, o lótus abre e ergue a sua flor. À entrada de Kundalini, Mahavishnu, Mahalakshmi, Sarasvati, Rakini Shakti, Deva Matrikas e Vritti, Vaikunthadhama, Goloka, o Deva e o Devi que nele residem são dissolvidos no corpo de Kundalini. O Prithvi (ou terra, Bija *Lang*) é dissolvido no Apah, e Apah é convertido no Bija *Vang* permanecendo no corpo de Kundalini. Quando o Devi alcança o Chakra Manipura, tudo aquilo que está no Chakra funde-se no corpo dEla. O Varuna (Bija *Vang*) é dissolvido em fogo, que permanece no corpo do Devi como o Bija *Rang*. Este Chakra é chamado de Brahmagranthi (ou nó de Brahma). As perfurações desse Chakra podem envolver uma dor considerável, desordens física e até mesmo doenças. Por causa disso tornam-se necessárias as orientações de um Guru experiente, e também são recomendáveis outros métodos de Yoga para aqueles nos quais estes procedimentos não são aplicáveis; a atividade de tais métodos é provocada diretamente no centro mais elevado, e não é necessário que os Chakras mais baixos sejam perfurados. O Kundalini, próximo, alcança o Chakra Anahata, onde tudo é fundido nEla. O Bija de Tejas, *Rang*, desaparece no Vayu e Vayu, convertido em seu Bija *Yang*, funde-se no corpo de Kundalini. Este Chakra é conhecido como Vishnugranthi (nó de Vishnu). O Kundalini então ascende para o domicílio de Bharati (ou Sarasvati) ou Chakra Vishuddha. À entrada dela, Ardha-Narisvara Siva, Sakini, as dezesseis vogais, Mantra, etc., são dissolvidos no corpo de Kundalini. O Bija de Vayu, *Yang* é dissolvido em Akasa o qual, transformado no Bija *Hang*, é fundido no corpo de Kundalini. Perfurando o Chakra Lalana, o Devi alcança o Chakra Ajna onde Parama Shiva, Siddha Kali, o Deva-Gana e todos os outros são absorvido no corpo dEla. O Bija de Akasa, *Hang* é fundido no Chakra Manas e pensa em si mesmo no corpo de Kundalini. O Chakra Ajna é conhecido como Rudra-granthi (o nó de Rudra ou Shiva). Depois que esse Chakra foi perfurado, Kundalini, em seu próprio movimento, une-se com Paramasiva. Como Ela procede de cima do lótus de duas pétalas, o Niralamba Puri, Pranava Nada etc., são fundidos nEla.

Então Kundalini, no seu progresso ascendente, absorve Ela mesma os vinte e quatro Tattvas que começam com os elementos físicos, e então se liga e se torna una com Paramasiva. O néctar que emana de tais fluxos de união inunda o Kshudrabrahmanda (corpo humano). É então que o Sadhaka, desmemoriado de tudo neste mundo, é imerso em inefável felicidade.

Depois disso o Sadhaka, pensando que o Vayu Bija *Yang* está na narina esquerda, inala por Ida, fazendo Japa do Bija dezesseis vezes. Fechando então ambas as narinas, ele faz Japa do Bija sessenta e quatro vezes. Ele pensa então no negro 'homem pecador' (Papapurusha) que está sendo secado na cavidade esquerda do abdômen; assim pensando, ele exala pela narina direita (Pingala), fazendo Japa do Bija trinta e duas vezes. O Papapurusha deve ser imaginado como um homem negro raivoso no lado esquerdo da cavidade abdominal, do tamanho de um polegar, com barba e olhos vermelhos, segurando uma espada e um escudo, com sua cabeça mantida para baixo, a verdadeira imagem de todos os pecados. O Sadhaka então medita no Bija *Rang* colorido de vermelho no Manipura; inala, fazendo dezesseis Japas do Bija, e então fecha as narinas, fazendo sessenta e quatro Japas. Enquanto faz o Japa ele pensa que o corpo do homem pecador está sendo

queimado e reduzido a cinzas. Ele exala então pela narina direita com trinta e dois Japas. Então ele medita no Chandra Bija branco *Thang*; inala por Ida, fazendo Japa do Bija dezesseis vezes, fecha ambas as narinas fazendo Japa sessenta e quatro vezes, e exala por Pingala com trinta e dois Japas. Durante a inalação, segurando a respiração e a exalação, ele deve considerar que um novo corpo celestial está sendo formado pelo néctar (composto de todas as letras do alfabeto Matrika-varna), caindo da lua. De um modo semelhante com o Bija *Vang*, a formação do corpo prossegue; com o Bija *Lang* ele é completado e fortalecido. Por último, com o Mantra *Soham*, o Sadhaka conduz o Jivatma para o coração. Assim Kundalini, que desfrutou sua união com Paramashiva, parte para a viagem de regresso pelo caminho em que ela veio. Como ela passa através de cada Chakra, tudo aquilo que ela absorveu, vindo de fora dela, retoma o seu devido lugar nos Chakras.

Desta maneira ela novamente alcança o Muladhara, quando tudo o que estava nos Chakras está novamente nas posições que ocupavam antes do seu despertar.

Diário Espiritual

O Diário Espiritual é como um chicote, vergastando a mente para a retidão e para Deus. Se mantiver este registro regularmente, você obterá consolo, paz mentar e fará um rápido progresso no caminho espiritual. Mantenha-o atualizado diariamente e conquiste resultados maravilhosos.

Todos os dias, durante todos os meses, prepare uma declaração no Diário Espiritual e verifique se você está ou não progredindo. Se deseja obter rápidos resultados espirituais, nunca negligencie o registro de tudo em seu diário. Para mudar a natureza mundana é necessário o rigoroso Sadhana. À parte dessas perguntas, você deve também mencionar o seguinte numa coluna de Observações:

1 Os nomes dos Asanas.
2 O tipo de meditação.
3 Que livros você mantém para Svadhyaya?
4 Qual é a sua dieta especial?
5 Você mantém um Japa Mala?
6 Você conseguiu um quarto de meditação isolado?
7 Como você mantém o quarto de meditação?
8 Você lê Gita com significação?

Não tenha vergonha de relatar seus enganos, vícios e fracassos. Isso só tem significado para o seu próprio progresso. Não desperdice as suas horas preciosas; é suficiente o que você desperdiçou em tantos anos de tagarelice inútil. Bastam as dificuldades que você teve todos esses dias satisfazendo seus sentidos. Não diga: – "a partir de amanhã eu serei regular." Posto que 'amanhã' é para os tolos e inúteis de mente mundana. Seja sincero e comece a fazer Sadhana neste momento. Seja franco. Tire uma cópia do Diário Espiritual e envie para o seu Guru, que o guiará, removerá todos os obstáculos em seu Sadhana e adiante lhe dará mais lições.

[A título de estímulo ao praticante, o Editor (RBC) inseriu um modelo de Diário no final deste Livro.]

YOGA-KUNDALINI UPANISHAD

Introdução

O Yoga-Kundalini Upanishad é o octogésimo sexto entre os 108 Upanishads. Ele constitui uma parte do Krishna Yajurveda. Trata-se de uma exposição dos Yogas Hatha e Lambika. Termina com um relatório do Brahman não qualificado. O Brahman Não-dual é a indagação de todos os investigadores.

Embora se agrupe entre os Upanishads secundários, o Yoga-Kundalini Upanishad é um trabalho muito importante em Yoga Kundalini. Começa com uma análise da natureza de Chitta. Mantém aqueles Samskaras e Vasanas por um lado, e Prana no outro, constituindo as causas para a existência de Chitta. Se os Vasanas forem controlados, Prana é automaticamente controlado. Se o Prana for controlado, os Vasanas serão automaticamente controlados.

O Yoga-Kundalini Upanishad apresenta métodos para o controle do Prana. O estudante de Yoga não lida com Vasanas; ele se interessa pelas técnicas de controle do Prana.

Os três métodos fornecidos pelo Yoga-Kundalini Upanishad para o controle do Prana são: Mitahara, Asana e Shakti-Chalana. Esses três métodos são completamente explicados no primeiro capítulo. Luz, doçura e comida nutritiva formam a disciplina de Mitahara. Padmasana e Vajrasana são dois Asanas importantes, usados pelo estudante de Yoga. Shakti-Chalana é despertar o Kundalini e enviá-lo para o topo da cabeça.

O Kundalini pode ser despertado por uma dupla prática. São elas: Saraswati Chalana e a restrição de Prana. O despertar do Nadi Saraswati é Saraswati Chalana.

O processo para despertar Kundalini – como descrito no Yoga-Kundalini Upanishad – é simples. Quando uma pessoa exala, o Prana sai 16 dedos. Na inalação, penetra apenas 12 dedos, perdendo assim 4. O Kundalini é despertado se a pessoa puder inalar o Prana por 16 dedos. Isso é realizado sentando-se em Padmasana e, quando o Prana está fluindo pela narina esquerda, alongá-lo mais 4 dedos para dentro.

Por meio dessa respiração alongada o estudante de Yoga deve manipular o Nadi Saraswati e incitar o Kundalini Shakti com toda a sua força, da direita para a esquerda, repetidamente. Esse processo pode se estender por três quartos de hora. Tudo isso foi descrito brevemente (e ainda assim compreensivelmente) no Yoga-Kundalini Upanishad.

O resultado mais importante de agitar o Nadi Saraswati é que ele cura as diversas doenças que surgem no interior do abdômen, limpa e purifica o sistema. Depois da prática do Sahita Kumbhaka, o estudante de Yoga é iniciado no Kevala Kumbhaka. Esses dois tipos de Kumbhaka provocam a completa restrição do Prana.

Suryabheda Kumbhaka, Ujjayi Kumbhaka, Sitali e Bhastrika são as quatro divisões do Sahita Kumbhaka. Suryabheda Kumbhaka destrói os vermes intestinais e os quatro tipos de males causados por Vayu. Ujjayi purifica o corpo, remove as doenças e aumenta o fogo gástrico; também remove o calor produzido na cabeça e o muco da garganta. Sitali esfria o corpo; elimina gulma, dispepsia, pliha, tuberculose, bílis, febre, sede e envenenamento. Essas formas de Sahita Kumbhaka purificam e preparam todo o organismo fisiológico para a estimulação do Sakti Kundalini e para a experiência do Brahman não-dual.

Além de trazer várias mudanças fisiológicas saudáveis, Bhastrika Kumbhaka perfura os três nós (ou Granthis). O Yoga-Kundalini Upanishad prescreve então a prática dos três Bandhas para o estudante de Yoga. O processo pelo qual a tendência descendente do Apana (respiração) é forçado para cima (pelos músculos do esfíncter do ânus) é chamado Mulabandha. Por este Bandha o Apana é elevado, alcançando a esfera de Agni (fogo). Então a chama de Agni cresce, soprada pelo Vayu. Em um estado aquecido, Agni e Apana misturam-se com o Prana. Esse Agni é muito impetuoso.

Através do Agni incandescente, surge no corpo o fogo que estimula e desperta o Kundalini, devido ao seu calor radiante. O Kundalini desperto faz um barulho de assobio, fica ereto e entra no orifício de Brahmanadi. Os Yogues praticam este Mulabandha diariamente.

Neste propósito de excitar o Nadi Sarasvati e o Kundalini Shakti, os outros dois Bandhas (a saber: Uddiyana Bandha e o Jalandhara Bandha) também exercem o papel mais significativo.

Depois de fornecer um conhecimento detalhado das técnicas dos Bandhas, o Yoga-Kundalini Upanishad expõe o número de obstáculos que os estudantes de Yoga encontram, e também dá os métodos para superá-los.

As causas das doenças do corpo são sete: 1) Dormir durante o dia; 2) Recentes vigílias durante a noite; 3) Relações sexuais em excesso; 4) Mover-se em meio a multidões; 5) Efeito de alimentação insalubre; 6) Obstrução da descarga de urina e fezes; 7) Operações mentais laboriosas com o Prana.

O engano que o estudante de Yoga comete é que quando doenças o atacam, ele erroneamente as atribui à sua prática de Yoga. Este é o primeiro obstáculo em Yoga.

O estudante de Yoga começa a questionar a eficácia do Yoga Sadhana. Este é o segundo obstáculo. O descuido (ou estado de confusão) é o terceiro obstáculo. A indiferença (ou preguiça) é o quarto obstáculo. O sono é o quinto obstáculo; o sexto é a atração pelos objetos dos sentidos. O sétimo obstáculo é percepção errônea (ou ilusão). O oitavo é a preocupação com os negócios mundanos. O nono é a falta de fé. O décimo obstáculo para a prática de Yoga é a carência das necessárias aptidões para apreender as verdades do Yoga.

Os aspirantes espirituais sérios devem evitar todos esses obstáculos por meio de uma investigação detalhada e grande deliberação. Mais adiante, o Upanishads descreve os processos e as maneiras pelas quais o Kundalini é despertado e levado ao Sahasrara pela perfuração dos Granthis.

Quando o Kundalini desperto se move para cima, uma chuva de néctar flui abundantemente. O Yogue desfruta disso, o que o mantém distante de todos os prazeres sensuais; ele assume o seu lugar na Realidade Interna – o Atman. Ele desfruta o estado mais elevado da experiência espiritual. Ele atinge paz e é dedicado apenas ao Atman.

Por todo o processo do Yoga Kundalini Sadhana, o corpo do Yogue alcança um estado muito sutil da Consciência espiritual. O Yogue que atingiu Samadhi experimenta tudo como Consciência: ele percebe a unidade entre o macrocosmo e o microcosmo. Porque o Kundalini Shakti alcançou o Sahasrara Kamala – ou o lótus de mil pétalas – e foi unido a Siva, o Yogue desfruta o Avastha mais elevado. Essa é a beatitude final.

Os Chakras são centros de Shakti como força vital. Esses são os centros de Prana Shakti manifestados pelo Pranavayu no corpo vivo.

Os aspirantes que pretendem despertar o Kundalini Shakti para desfrutar a felicidade da União de Siva e Shakti (pelo despertar de Kundalini) e conquistar os Poderes associados (ou Siddhis), devem praticar o Yoga Kundalini. Para eles, este Yoga-Kundalini Upanishad é de grande importância: equipa-os de um conhecimento inclusivo dos métodos e processos do Yoga Kundalini, nos quais o Mudra Khechari é proeminente.

O Yogue Kundalini busca obter Bhukti e Mukti. Ele atinge a libertação dentro e através do mundo. Jnana Yoga é o caminho do asceticismo e da libertação. Yoga Kundalini é o caminho do prazer e da libertação.

O Hatha Yogue busca um corpo que será tão forte quanto o aço, saudável, livre de sofrimento e, portanto, duradouro. Mestre do corpo, o Yogue é o Senhor da vida e da morte. Sua forma luminosa desfruta a vitalidade da juventude. Ele vive tanto quanto deseja e desfruta o mundo das formas. Sua morte é a morte da vontade (Ichha-Mrityu). O Yogue deve buscar a orientação de um Guru experto e qualificado.

O Poder da Serpente é aquele que é suporte estático (ou Adhara) de todo o corpo e de todas as suas forças Prânicas de mudança. Existe polaridade no interior; o corpo é destruído pelo Yoga, que perturba o equilíbrio da consciência corporal, que é resultado da manutenção dessas duas polaridades.

No corpo humano, o pólo de Energia potencial – que é o Poder Supremo – é voltado à ação. O Shakti é movido para cima, para unir-se com Siva, a Consciência quiescente no Sahasrara, para cima.

Pelo Pranayama e outros processos Yógicos, o Shakti estático é afetado e torna-se dinâmico. Quando completamente dinamizado, quando Kundalini se une a Siva no Sahasrara, a polarização do corpo se submete. Os dois pólos são unidos em um e ocorre o estado de consciência chamado Samadhi. A polarização tem lugar na Consciência. O corpo na verdade

continua existindo como um objeto de observação para os outros.

Quando o Kundalini ascende, o corpo do Yogue é mantido pelo néctar que flui da união de Siva e Shakti no Sahasrara. Glória à Mãe Kundalini que, pela Sua Graça e Poder Infinitos, bondosamente guia o Sadhaka de Chakra em Chakra e o ilumina, deixando-o perceber a sua identidade com o Supremo Brahman! O Yoga-Kundalini Upanishad dá uma grande importância à busca e localização de um Guru correto; insiste na veneração ao Guru iluminado, como a Deus. O Guru é aquele que tem a completa iluminação dp Self; ele remove o véu da ignorância dos indivíduos iludidos.

O número constatado de Gurus pode ser menor neste Kali Yuga, quando comparado com o Satya Yuga, mas eles estão sempre presentes para ajudar os aspirantes. Eles estão sempre à procura do Adhikarins apropriado.

O Yoga-Kundalini Upanishad dá uma lista dos obstáculos à prática de Yoga. Alguns iniciam a prática e mais tarde, quando encontram alguns empecilhos no caminho, não sabem como prosseguir adiante; não sabem como evitá-los. Muitos são os obstáculos, perigos, ciladas e armadilhas no caminho espiritual. Os Sadhakas podem cometer muitos enganos no caminho. Um Guru que já trilhou o caminho e alcançou a meta é muito necessário para guiá-los.

Uma das coisas mais importantes que você vai encontrar em muitos lugares no Yoga-Kundalini Upanishad é o Nadi Sushumna. Você deve ter um completo conhecimento desse Nadi.

Agora, uma palavra sobre Kundalini, a estimulação que é o objetivo imediato do Yoga Kundalini. Kundalini, a serpente poderosa (ou fogo místico) é a energia primordial (ou Shakti) que permanece em repouso ou adormecida no Chakra Muladhara, o centro do corpo. É denominada *poder serpentino* ou anular, devido à sua forma de serpente. É um poder oculto, ígneo, elétrico, a grande força primitiva que está por baixo de toda matéria orgânica e inorgânica.

Chitta e o controle do Prana

1 Chitta é a mente Subconsciente, a matéria-prima das ideias, o armazém da memória. Os Samskaras (impressões das ações) são aqui estruturados. É uma das quatro partes do Antahkarana (ou instrumentos internos), a saber: mente, intelecto, Chitta e Ahankara (ego).

2 A mente é da natureza do vento; portanto, passageira como ele. O intelecto é da natureza do fogo. Chitta é da natureza da água. O ego é da natureza da terra.

3 Chitta tem duas causas para existir, a saber: Vasanas (ou desejos sutis) e a vibração do Prana.

4 Se um deles for controlado, como resultado, ambos serão controlados.

Mitahara, Asana e Shakti-Chalana

5 Destes dois (a saber: Prana e Vasanas) o estudante de Yoga deve controlar o Prana através de alimentação moderada (Mitahara), por Asanas ou posições Yógicas e, em terceiro lugar, por Shakti-Chalana.

6 Ó Gautama! Eu explicarei a natureza dessas três disciplinas. Ouça com atenção arrebatada.

7 O Yogue deve se alimentar de comida saudável e nutritiva. Ele deve encher apenas metade do estômago com comida; deve beber água (um quarto do estômago) e deixar o último quarto do estômago vazio, de modo a propiciar o Deus Siva, o patrono dos Yogues. Isso é moderação na dieta.

Os Asanas Padma e os Vajra

8 Padmasana é colocar o pé direito na coxa esquerda o pé esquerdo na coxa direita. Essa posição é a destruidora de todos os pecados.

9 Colocar um calcanhar sob o Muladhara, o outro sobre este e sentar-se com o tronco, o pescoço e a cabeça em uma linha reta é a *posição adamantina*, ou Vajrasana. Mulakanda é a raiz do Kanda, os órgãos genitais.

O despertar do Kundalini

10 Um Yogue sábio deve conduzir o Kundalini, do Muladhara para o Sahasrara (o Lótus de mil pétalas), no topo da cabeça. Esse processo é denominado Shakti-Chalana.

11 O Kundalini deve atravessar o Chakra Svadhishthana, o Chakra Manipura (no umbigo), o Chakra Anahata (no coração), o Chakra Vishuddha (na garganta) e o Chakra Ajna (entre as sobrancelhas, ou Trikuti).

12 Duas coisas são necessárias para a prática do Shakti-Chalana: uma é o Sarasvati Chalana; a outra é a restrição do Prana (ou respiração).

O Sarasvati Chalana

13 Sarasvati Chalana é o despertar do Nadi Sarasvati. O Nadi Sarasvati se localiza a oeste do umbigo, entre os quatorze Nadis. Sarasvati também é chamado Arundhati; literalmente, significa *aquele que ajuda no desempenho de boas ações*.

14 Por essa prática de Sarasvati Chalana e restrição do Prana, o Kundalini (em espiral) é endireitado.

15 O Kundalini só é despertado pelo despertar do Sarasvati.

16 Quando o Prana (ou respiração) está atravessando o Ida (narina esquerda) de uma pessoa, esta deve sentar-se firmemente em Padmasana e alongar 4 dedos (para dentro) o Akasa de 12 dedos. Na exalação, o Prana sai 16 dedos, enquanto na inalação penetra apenas 12 dedos, assim perdendo 4. Todavia, se a inalação for de 16 dedos, então o Kundalini é despertado.

17 O Yogue sábio deve trazer o Nadi Sarasvati por meio desse alongamento da respiração e unindo as costelas próximas do umbigo (dos dois lados) por meio dos dedos indicadores e polegares de ambas as mãos; deve incitar Kundalini com toda a sua força, da direita para a esquerda, novamente e novamente. Essa estimulação pode se estender por um período de 48 minutos.

18 Então ele deve erguer-se um pouco quando o Kundalini encontra a sua entrada no Sushumna. Esta é a maneira

pela qual o Kundalini entra na boca do Sushumna.

19 Juntamente com o Kundalini, o Prana também entra no Sushumna.

20 O estudante de Yoga deve também expandir o umbigo, comprimindo o pescoço. Depois disto, pela vibração de Sarasvati, o Prana é enviado para cima, para o tórax. Pela contração do pescoço, o Prana sobe para o tórax.

21 Sarasvati tem som em seu útero. Ela deve ser posta em vibração ou agitada diariamente.

22 Somente pela vibração de Sarasvati a pessoa é curada de hidropisia ou Jalodara, Gulma (uma doença do estômago), Pliha (uma doença do baço) e de todas as outras doenças que sobem pela barriga.

Variedades de Pranayama

23 Agora eu descreverei brevemente o Pranayama. Prana é o Vayu que se movimenta no corpo. A restrição interna do Prana é conhecida como Kumbhaka.

24 Kumbhaka é de dois tipos: Sahita e Kevala.

25 Até adquirir Kevala, o estudante de Yoga deve praticar Sahita.

26 Há quatro divisões, ou Bhedas. Essas divisões são: Surya, Ujjayi, Sitali e Bhastrika. Sahita Kumbhaka é o Kumbhaka associado com estes quatro.

Suryabheda Kumbhaka

27 Selecione um local puro, bonito e livre de seixos, espinhos, etc. Ele deve ser do comprimento de um arco e livre de frio, fogo e água. Leve para esse lugar um assento limpo e confortável, que não seja muito alto nem muito baixo. A seguir, sente-se em Padmasana. Agora, agite ou vibre Sarasvati. Inale lentamente, pela narina direita, tanto quanto lhe seja confortável, e exale pela narina esquerda. Exale depois de purificar o crânio forçando a respiração para cima: isso destrói os quatro tipos de males causados por Vayu, bem como os vermes intestinais. Isto deve ser repetido frequentemente; é chamado Suryabheda.

Ujjayi Kumbhaka

28 Feche a boca. Lentamente, aspire o ar por ambas as narinas e retenha-o no espaço entre o coração e o pescoço. Então exale pela narina esquerda.

29 Isso remove o calor produzido na cabeça e o muco da garganta, purifica o corpo e aumenta o fogo gástrico. Remove todos os males que surgem nos Nadis, Jalodara ou hidropisia (água na barriga) e Dhatus. O nome para esse Kumbhaka é Ujjayi. Pode ser praticado igualmente ao caminhar ou parado.

Sitali Kumbhaka

30 Aspire através da língua com o som de assobio *Sa*. Retenha como antes e então exale lentamente por ambas as narinas. Isso é chamado Sitali Kumbhaka.

31 O Sitali Kumbhaka esfria o corpo, elimina gulma (dispepsia crônica), Pliha (uma doença do baço), tuberculose, bílis, febre, sede e envenenamento.

32 Sente-se em Padmasana com a barriga e o pescoço eretos. Feche a boca e exale pelas narinas. Então inale um pouco até o pescoço, de forma que a respiração preencherá (com ruido) esse espaço entre o pescoço e o crânio. Exale da mesma maneira e inale muitas vezes. Do mesmo modo como os foles de um ferreiro são operados, preeenchidos com ar e então esvaziados, assim você deve mover o ar dentro do corpo. Quando você se cansar, inale pela narina direita. Se a barriga estiver cheia de Vayu, pressione bem as narinas com todos seus dedos, exceto o indicador. Execute Kumbhaka e exale pela narina esquerda.

33 Isso remove a inflamação da garganta, aumenta o fogo gástrico digestivo interior e habilita a pessoa a conhecer Kundalini. Gera pureza, remove pecados, dá prazer e felicidade e elimina o muco que é um obstáculo na porta da boca do Brahmanadi (ou do Sushumna).

34 Também perfura os três Granthis (ou nós) diferenciados pelos três modos da Natureza (ou Gunas). O três Granthis são Vishnu Granthi, Brahma Granthi e Rudra Granthi. Este Kumbhaka é chamado Bhastrika. Deve ser praticado especialmente pelos estudantes de Hatha Yoga.

Os três Bandhas

35 O estudante de Yoga deve agora praticar os três Bandhas. São eles: Mula Bandha, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha.

36 Mula Bandha: Apana (respiração), que tem uma tendência descendente, será forçada para cima pelos músculos dos esfíncteres anais. O nome desse processo é Mula Bandha.

37 Quando Apana é elevado e alcança a esfera de Agni (fogo); então a chama de Agni cresce, soprada pelo Vayu.

38 Em um estado aquecido, Agni e Apana misturam-se com o Prana. Esse Agni é muito impetuoso. Através desse Agni incandescente, surge no corpo o fogo que estimula e desperta Kundalini, devido ao seu calor radiante.

39 O Kundalini desperto faz um barulho de assobio, fica ereto e entra no orifício de Brahmanadi. Os Yogues devem praticar este Mulabandha frequentemente.

40 Uddiyana Bandha: Ao término do Kumbhaka e no início da expiração, o Uddiyana Bandha deve ser executado. Como o Prana Uddiyate sobe para o Sushumna neste Bandha, o Yogues o chamam de Uddiyana.

41 Sente-se no Vajrasana. Segure firmemente os dois dedões dos pés com as duas mãos. Pressione o Kanda e as regiões próximas dos dois tornozelos. Então, levante gradualmente o Tana (a linha ou o Nadi) que está no lado ocidental de Udara ou na parte superior do abdômen, sobre o umbigo; daí para o coração e então para o pescoço. Quando o Prana alcança o Sandhi (junção do umbigo), remove lentamente as impurezas e doenças

do umbigo. Por isso, estes devem ser praticados com frequência.

42 Jalandhara Bandha: deve ser praticado ao término de Puraka (depois da inalação). Isso dá uma espécie de contração no pescoço e impede a passagem de Vayu (para cima).

43 O Prana entra pelo Brahmanadi no meio do Tana ocidental, quando o pescoço é ao mesmo tempo contraído e dobrado para baixo, de forma que o queixo pode tocar o peito. Assumindo a posição como antes mencionado, o Yogue deve excitar Sarasvati e controlar o Prana.

Quanto o Kumbhaka deve ser praticado

44 No primeiro dia, o Kumbhaka deve ser repetido quatro vezes.

45 No segundo dia, deve ser feito dez vezes, e então cinco vezes, separadamente.

46 No terceiro dia, vinte vezes serão o suficiente. Posteriormente, o Kumbhaka deve ser praticado com os três Bandhas e com um incremento de cinco vezes a cada dia.

Os obstáculos para a prática de Yoga e como superá-los

47 Sete são as causas das doenças no corpo. Dormir durante o dia é a primeira; recente vigília durante a noite é a segunda; excesso de relações sexuais, a terceira; mover-se entre multidões, a quarta. A quinta causa é o efeito da comida insalubre; a sexta é a obstrução da descarga de urina e fezes. A sétima é a operação mental laboriosa com o Prana.

48 Quando atacado por tais doenças, o Yogue que as teme diz: “Minhas doenças surgiram de minhas práticas de Yoga.” Ele então descontinuará essa prática. Este é o primeiro obstáculo do Yoga.

49 O segundo obstáculo para o Yoga é a dúvida sobre a eficácia de sua prática.

50 O terceiro obstáculo é o descuido ou o estado de confusão.

51 O quarto é a preguiça ou a indiferença.

52 O sono constitui o quinto obstáculo para a prática de Yoga.

53 O sexto é não abandonar os objetos dos sentidos; o sétimo é a percepção errônea ou a ilusão.

54 O oitavo é o interesse nos objetos sensuais ou em negócios mundanos. O nono é a carência de fé. O décimo é a falta de aptidão para entender as verdades do Yoga.

O despertar do Kundalini

55 O praticante inteligente de Yoga deve, por meio de investigação detalhada e grande deliberação, evitar esses dez obstáculos.

56 A prática do Pranayama deve ser executada diariamente, com a mente firmemente fixada na Verdade. A mente então repousa no Sushumna. Antes o Prana nunca se movimenta.

57 Quando as impurezas da mente são assim afastadas e o Prana é absorvido no Sushumna, a pessoa se torna um verdadeiro Yogue.

58 Quando as impurezas se acumulam, entupindo o Nadi Sushumna, elas são completamente afastadas e a vital passagem de ar pelo Sushumna é efetuada executando Kevala Kumbhaka; o Yogue faz o Apana vigorosamente, com o curso descendente subindo pela contração do ânus (Mula Bandha).

59 Assim que é levado para cima, o Apana se mistura com Agni; então eles sobem rapidamente para o assento do Prana. Então, Prana e Apana que unem um ao outro, e vão para Kundalini, que está encaracolado e adormecido.

60 Aquecido por Agni e excitado por Vayu, Kundalini estira o seu corpo no interior da boca do Sushumna.

O Kundalini alcança o Sahasrara perfurando os três nós

61 O Kundalini perfura através do Brahmagranthi formado de Rajas. Ele flameja imediatamente como um raio na boca do Sushumna.

62 Então Kundalini passa através do Vishnugranthi para o coração. Daí passa para cima pelo Rudragranthi e sobre por este para o meio das sobrancelhas.

63 Tendo perfurado esse local, o Kundalini sobe para o Mandala (esfera) da lua. Seca a umidade produzida pela lua no Chakra Anahata, que tem dezesseis pétalas.

64 Pela velocidade do Prana, quando o sangue estiver agitado, ele se torna bílis em seu contato com o sol; então vai para a esfera da lua. Aqui torna-se a natureza do puro muco.

65 Quando flui de lá, como o sangue que está muito frio fica quente?

66 Desde que ao mesmo tempo a intensa forma branca da lua é rapidamente aquecida. O Kundalini agitado move-se para cima e a chuva de néctar flui mais abundantemente.

67 Como resultado de engolir isso, o Chitta do Yogue é mantido à distância de todos os prazeres sensuais. O Yogue está absorvido exclusivamente no Atma e participa da oferta sacrificial chamada *néctar*. Ele tem o seu lugar no seu próprio Self.

68 Ele desfruta esse estado mais elevado. Ele é devotado ao Atman e atinge a paz.

A dissolução do Prana e Outros

69 O Kundalini vai então para o assento do Sahasrara. Deixa as oito formas do Prakriti: terra, água, fogo, ar, éter, mente, intelecto e egoísmo.

70 Depois de apertar os olhos, a mente, o Prana e os demais no seu abraço, Kundalini vai para Siva e o aperta, dissolvendo-se no Sahasrara.

71 Assim Rajas-Sukla (o fluido seminal) que sobe, vai para Siva junto com Marut (ou Vayu). Prana e Apana, que sempre são produzidos, tornam-se iguais.

72 O Prana flui em todas as coisas, grandes e pequenas, descritível ou indescritível, como o fogo no ouro. A respiração também se dissolve.
73. Nascidos juntos e da mesma qualidade, Prana e Apana também se dissolvem na presença de Siva, no Sahasrara. Tendo alcançado uma condição de equilíbrio, eles já não sobem ou descem.
74 Então o Yogue prospera com a expansão do Prana para fora, na forma de elementos atenuados ou na simples recordação disso; a mente fica reduzida à forma das impressões lânguidas e a fala permane apenas na forma de lembrança.
75 Por si mesmos, todos os ares vitais então se esparramam francamente no seu corpo, como o ouro num crisol colocado sobre as chamas.

Experimentando tudo como consciência durante o Samadhi

76 O corpo do Yogue atinge o estado muito sutil do puro Brahman. Por causa do corpo constituido de elementos ser absorvido num estado sutil (na forma de Paramatman ou divindade suprema), o corpo do Yogue deixa seu estado físico impuro.
77 Aquele que é apenas Verdade está por baixo de todas as coisas que são libertadas do estado não-sensitivo e são destituídas de impurezas.
78 Aquele que é apenas da natureza da Consciência Absoluta (que é do caráter do atributo *EU* de todos os seres, o Brahman), a forma mais sutil dAquele que é só Verdade e que está por baixo de todas as coisas.
79 A liberdade da noção de que o Brahman é qualificado, a ilusão sobre a existência ou não-existência de qualquer coisa aparte do Brahman (que deve ser aniquilado) e experimenta como esses que lá permanecem, o Yogue deve conhecer como o Brahman. Simultaneamente, com a delineação de tal conhecimento da forma do Atman, a Libertação é atingida por ele.
80 Quando tal não for o caso, surgem apenas todos tipos de noções abstrusas e impossíveis. A corda-serpente e demais noções absurdas, provocadas pelos objetos, levam à ilusão de sua elevação. Noções absurdas como têm os homens e mulheres, de prata, na concha de madre-pérola, erguem-se.
81 O Yogue deve perceber a unidade do Visvatman (e outros) até o Turiya. Ele deve perceber a unidade do microcosmo com o Virat Atman (e outros), até o Turiya; do macrocosmo, também manifesto do Linga, com o Sutratman; do Self com o estado não-manifesto; do Atman no Self da pessoa com o Atman da Consciência.

O Samadhi Yoga

82 O Sakti Kundalini é como uma linha no lótus. É resplandecente e está mordendo com sua boca a extremidade superior do seu corpo, na base do lótus, o Mulakanda ou Muladhara.
83 Ele entra em contato com o orifício de Brahmanadi do Sushumna, agarrando o seu rabo com a boca.
84 Sentado em Padmasana, se uma pessoa que se acostumou à contração do seu ânus (Mula Bandha), faz o Vayu ir para cima com a mente na intenção em Kumbhaka, o Agni vem ao Svadhishthana flamejante, devido ao sopro de Vayu.
85 Pelo sopro de Vayu e Agni, Kundalini perfura aberturas no Brahmagranthi. Então perfura o Vishnugranthi.
86 A seguir, Kundalini perfura o Rudragranthi. Depois disso, perfura todos os seis lótus (ou plexos). Então o Sakti Kundalini está feliz com Siva no Sahasradala Kamala, o lótus de mil pétalas. Isso deve ser conhecido como o Avastha (estado) mais elevado. Apenas isso concede a beatitude final. Assim termina o primeiro capítulo.

O Khechari Vidya

1 Agora, então, uma descrição da ciência chamada Khechari.
2 Aquele que dominou propriamente essa ciência, fica livre da velhice e da morte neste mundo.
3 Conhecendo essa ciência, o Sábio, aquele que está sujeito às dores da morte, da doença e da velhice, deve tornar a sua mente firme e praticar Khechari.
4 Aquele que obteve o conhecimento do Khechari através de livros, da exposição dos significados do mesmo, e que tendo recorrido à sua prática, conquistou o domínio desta ciência, torna-se o destruidor de velhice, da morte e da doença neste mundo.
5 Tal como Mestre, a pessoa deve se aproximar para proteção. De todos os pontos de vista, a pessoa deve olhar para ele como o seu Guru.
6 A ciência de Khechari não é facilmente acessível; tal prática não é facilmente atingível. Sua prática e Melana não são realizados simultaneamente. Literalmente, Melana é união.
7 A chave para esta ciência de Khechari é mantida em profundo segredo, que é revelado pelos peritos apenas na iniciação.
8 Eles não adquirem Melana, que só se curvam à prática. Ó Brahman, alguns adquirem a prática apenas depois de vários nascimentos. Mas até mesmo depois de cem nascimentos, o Melana não é obtido.
9 Como resultado de ter se submetido à prática por vários nascimentos, alguns Yogues adquirem o Melana em algum nascimento futuro.
10 O Yogue atinge o Siddhi, mencionado em vários livros, quando ele obtém esse Melana da boca do Guru.
11 O estado de Siva, que livra de todo renascimento, é alcançado quando o praticante obtiver esse Melana da restrição de significância apresentada nos livros.

12 Então, esta ciência é muito difícil dominar. Até que adquira esta ciência, o asceta deve vagar sobre a terra.
13 O asceta tem poderes físicos (ou Siddhis) à sua mão, no momento em que ele conquista esta ciência.
14 A pessoa, então, deve considerar Achyuta ou Vishnu, qualquer um que conceda esse Melana. Ele também deve ser considerado como Achyuta, que dá esta ciência. Aquele que ensina a prática deve ser considerado como Siva.
15 Você tem a ciência de mim; não deve revelar isso a outros. Aquele que conhece esta ciência deve praticá-la com todos os seus esforços; exceto a esses que merecem, não deveria conceder isso a ninguém.
16 O Guru é aquele que está apto a ensinar o Yoga Divino. A pessoa deve ir até o lugar onde ele vive e então aprender dele a ciência de Khechari.
17 Bem orientada por ele, no princípio a pessoa deve praticar cuidadosamente e então, por meio desta ciência, poderá atingir o Siddhi de Khechari.
18 A pessoa se torna o Senhor de Khecharas ou dos Devas, pela união com Khechari Shakti (a saber: Kundalini Shakti) por meio desta ciência de Khechari. Ele vive entre eles, sempre.

O Mantra Khechari

19 Khechari contém o Bija ou a letra-semente. Khechari Bija é dito como o Agni é cercado de água. É o domicílio dos Devas ou dos Khecharas. O domínio do Siddhi é obtido por este Yoga.
20 A nona letra (ou Bija) de Somamsa (ou a face da Lua), deve ser pronunciada na ordem inversa. Então considere-o como o Supremo e seu começo como quinto. Diz-se que isso é Kuta (chifre) dos vários Bhinnas (partes) da lua.
21 Deve ser aprendido através da iniciação de um Guru, aquele que cuida da concretização de todos os Yogas.
22 Alguém que recita isto doze vezes todos os dias não cairá no sono nem mesmo por Maya (ilusão) que nasce no seu corpo e é a fonte de todas as ações viciosas.
23 Àquele que recita estes cinco lakhs um grande número de vezes e muito cuidadosamente, a ciência de Khechari se revelará. Para ele, desaparecem todos os obstáculos. Os Devas estão felizes. Sem dúvida ocorrerá a destruição dos cabelos cinzentos e das rugas, Valipalita.
24 Quem adquiriu a grande ciência deve praticá-la constantemente. Caso contrário, não obterá nenhum Siddhi no caminho de Khechari.
25 Se nesta prática alguém não encontra uma ciência como o néctar, ela deve obter isso no princípio do Melana e sempre recitá-lo; caso contrário, alguém que está sem isso nunca adquire Siddhi.
26 Não há precocidade na aquisição desta ciência; a pessoa deve praticá-la. Então obterá logo o Siddhi.
27 As sete sílabas: **HRIM**, **BHAM**, **SAM**, **PAM**, **PHAM**, **SAM** e **KSHAM** constituem o Mantra Khechari.

O corte do *Frenum Lingui*

28 Um conhecedor do Atman, tendo tirado a língua da raiz do palato, deve (conforme o aconselhamento do seu Guru) limpar as impurezas da língua durante sete dias.
29 Ele deve pegar uma faca limpa e afiada (que se assemelha à folha da planta Snuhi), lubrificá-la e cortar o *lingui frenum* pela espessura de um cabelo. Ele deve polvilhar Saindhava (sal-gema) ou Pathya (sal marinho) e aplicar naquele lugar.
30 No sétimo dia ele deve cortar novamente na espessura de um cabelo. Assim, com grande cuidado, deve continuar isso sempre, pelo espaço de seis meses.
31 A raiz da língua, fixada com veias, deixa de existir em seis meses. Então o Yogue, que conhece a ação oportuna, deve enrolar a ponta da língua (o domicílio de Vag-Ishvari, ou divindade que preside a fala) com um pano e puxá-la para cima.

A língua alcança o Brahmarandhra

32 O Sábio, por diariamente puxar a língua para cima durante seis meses, faz que ela chegue até o meio das sobrancelhas; obliquamente, até a abertura dos ouvidos. Pela prática gradual, ele a leva à raiz do queixo.
33 Então, com facilidade, ela sobe até o fim dos cabelos (da cabeça) em três anos. Obliquamente, chega a Sakha (alguma parte embaixo do crânio) e para baixo até o poço da garganta.
34 Em outros três anos, ocupa Brahmarandhra; sem dúvida, ela pára lá. Transversalmente, ela sobe ao topo da cabeça e para baixo ela vai até o orifício da garganta. Gradualmente ela abre a grande porta adamantina da cabeça.
35 A pessoa deve executar os seis Angas (partes do Mantra Khechari Bija) pronunciando-os em seis diferentes entonações. Para atingir todos os Siddhis, a pessoa deve fazer isso.
36 Karanyasa – os movimentos dos dedos e das mãos na pronúncia dos Mantras – deve ser feito gradualmente; e nunca deve ser feito todo o tempo, porque o corpo daquele que assim faz logo se deteriorará. O mais sábio é praticá-lo pouco a pouco.
37 Quando a língua passar para o Brahmarandhra pelo caminho exterior, a pessoa deve colocá-la depois de mover o parafuso de Brahma. Esse parafuso não pode ser dominado pelos Devas.
38 Para isso o Yogue deve fazer a língua voltar-se para dentro, com a ponta do dedo, durante três anos. Ela penetra no Brahmadvara (orifício). Ao entrar no Brahmadvara, a pessoa deve estar bem prática em Mathana.
39 Alguns Yogues sábios atingem o Siddhi até mesmo sem Mathana. Também logra fazê-lo aquele que é versado no Mantra Khechari. A pessoa colhe os frutos rapidamente fazendo Japa e Mathana.

40 O Yogue deve conter sua respiração no coração, conectando um arame (feito de ouro, prata ou ferro) com as narinas, por meio de uma linha saturada de leite. Sentado numa posição conveniente, com seus olhos concentrados entre as próprias sobrancelhas, ele deve lentamente executar Mathana.

41 O estado de Mathana torna-se natural como o sono nas crianças dentro de seis meses. Não é aconselhável fazer Mathana sempre. Deve ser feito uma apenas uma vez a cada mês.

O Yoga Urdhvakundalini

42 Um Yogue não deve revolver sua língua no caminho. Doze anos desta prática, irá seguramente dar o Siddhi ao Yogue. Então o Yogue percebe o universo inteiro no corpo dele como não sendo diferente do Atman.

43 Ó Chefe dos Reis, este caminho do Urdhva Kundalini (o Kundalini mais elevado), conquista o macrocosmo. Aqui termina o segundo capítulo.

Mantra Melana

1 *Melanamantra*: – **HRIM**, **BHAM**, **SAM**, **SHAM**, **PHAM**, **SAM** e **KSHAM**.

2 O Brahma nascido do Lótus diz: Entre a lua nova e o primeiro dia da quinzena lunar e da lua cheia, Ó Shankara, o que é dito como sinal do Mantra? No primeiro dia da quinzena lunar e durante a lua nova e a lua cheia, deve ser feito com firmeza. Não há outro caminho ou ocasião.

Objetos dos sentidos, Manas e Bandhana

3 Pela paixão, a pessoa almeja um objeto. Ela se vincula apaixonadamente aos objetos. Esses dois devem partir. O Niranjana (Imaculado) deve ser buscado depois. Tudo aquilo que a pessoa pensa que é favorável a si mesma deve ser abandonado.

4 O Yogue deve manter o Manas no meio do Shakti, e o Shakti no meio do Manas. Ele deve olhar para o Manas através do Manas. É então que ele deixa até mesmo a fase mais elevada.

5 O Manas sozinho é o Bindu. Ele é a causa da criação e da preservação.

6 Como o coalho do leite, é apenas por Manas que Bindu é produzido. O órgão do Manas não é o que está localizado no meio do Bandhana. O Bandhana está lá onde se encontra Shakti, entre o Sol e a Lua.

A entrada no Sukha-Mandala

7 O Yogue deve levantar-se ao assento de Bindu e tapar as narinas, depois de ter conhecido Sushumna e seu Bheda, ou perfurar e fazer o Vayu entrar no meio.

8 Depois de instruir Vayu, o supracitado Bindu e o Sattva-Prakriti (como também o seis Chakras), a pessoa deve entrar na esfera da felicidade, Sahasrara ou o Sukha-Mandala.

Os seis Chakras

9 Há seis chakras: Muladhara está no ânus; Svadhishthana está perto dos órgãos genitais; Manipuraka está no umbigo; Anahata está no coração.

10 O Chakra Vishuddha está na base do pescoço. O sexto Chakra, Ajna, está na cabeça (entre as duas sobrancelhas).

11 Depois de ganhar o conhecimento desses seis Mandalas (esferas), a pessoa deve entrar no Sukhamandala, preparando o Vayu e o enviando para cima.

12 Ele se torna alguém com Brahmanda, o macrocosmo, que assim pratica o controle de Vayu. Vayu, Bindu, Chitta e Chakra devem ser por ele dominados.

Abhyasa e Brahma Jnana

13 Através apenas de Samadhi os Yogues atingem o néctar da igualdade.

14 Sem a prática de Yoga, a luz da sabedoria não aparece, assim como o fogo latente da madeira sacrificial não surge sem vibração.

15 Num recipiente fechado, o fogo não espalha sua luz para fora. Mas, quando o recipiente estiver quebrado, sua luz aparecerá.

16 O corpo da pessoa é chamado de *recipiente*. O assento do "Que" é a luz (ou o fogo) interior. Quando, através das palavras de um Guru, o corpo é quebrado, a luz de Brahmajnana fica resplandecente.

17 A pessoa cruza o corpo sutil e o oceano de Samsara, com o Guru como piloto e pelas afinidades do Abhyasa.

As quatro variedades de Vak

18 Brotando no *Para*, Vak (o poder de fala) dá duas folhas diante de Pasyanti, brota diante em Madhyama e floresce no Vaikhari – aquele Vak, anteriormente descrito, alcança o estágio de absorção do som, invertendo a ordem anterior, a saber: começando com Vaikhari, etc.

19 Para, Pasyanti, Madhyama e Vaikhari são os quatro tipos de Vak. Para é o mais elevado dos sons. Vaikhari é o mais baixo dos sons.

20 Vak começa do som mais elevado para o mais baixo, em evolução.

21 Em involução ele assume uma ordem inversa de modo a fundir-se em Para ou no som sutil mais elevado.

22 Qualquer um que pense que o Uno é que é o grande Senhor daquele Vak, o indiferenciado, o Iluminador daquele Vak, é o Self – tal pessoa que assim pensa, nunca é afetada por palavras, altas ou baixas, boas ou ruins.

A absorção no Paramatman

23 Através da absorção dos seus respectivos Upadhis (veículos) todos esses em volta são absorvidos no Pratyagatma – os três aspectos da consciência, Visva, Taijasa e Prajna no homem; os três: Virat, Hiranyagarbha

e Ishvara no universo, o ovo do universo, o ovo do homem e os sete mundos.

24 Aquecido pelo fogo de Jnana, o ovo é absorvido com seu Karana (ou causa) no Paramatman ou Self universal. Ele torna-se uno com Parabrahman.

25 Ele não é então firmeza nem profundidade, luz ou escuridão, não é distinguível ou indistinguível. Resta apenas o que é a Existência ou o *Sat*.

A natureza essencial do homem

26 A pessoa deve pensar que o Atman dentro do corpo é assim como a luz num recipiente fechado.

27 O Atman é do tamanho de um polegar. É uma luz sem fumaça. Não tem forma. Está sempre brilhando dentro do corpo. É indiferenciável e imortal.

28 Os três primeiros aspectos da consciência referem-se aos corpos físico, sutil e Karana do homem. O segundo dos três aspectos da consciência refere-se aos três corpos do universo.

29 Na sua formação, o homem aparece como um ovo, do mesmo modo que o universo é e se assemelha como um ovo.

30 Durante os estados desperto, adormecido e sonhando, o Vijnana Atma que mora nesse corpo é iludido por Maya.

31 Mas, depois de muitos nascimentos, devido ao efeito do bom Karma, ele deseja atingir seu próprio estado essencial.

32 Começa a inquirição: Quem sou eu? Como essa nódoa da existência mundana vem a mim? No sono sem sonhos, o que resta de mim que estou comprometido em negócios durante ambos os estados, desperto e sonhando?

33 Chidabhasa é o resultado da não-sabedoria. Ele é queimado pelos pensamentos sábios, como um fardo de algodão é queimado pelo fogo, e também por sua própria iluminação suprema.

34 A queima do corpo externo não é uma destruição.

35 Pratyagatma está no Dahara (Akasa ou éter do coração). Quando a sabedoria mundana é destruída ele obtém Vijnana, difunde-se por todos os lugares e num instante queima as duas envolturas, Vijnanamaya e Manomaya. Então, ele torna-se Ele Mesmo, que sempre brilha no interior. Brilha como uma luz dentro de um recipiente fechado.

36 Mesmo no sono e até na morte, o Muni que assim contempla deve ser conhecido como um Jivanmukta.

Videha Mukti

37 Ele fez o que deve ser feito; então, ele é uma pessoa afortunada.

38 Tal pessoa atinge Videhamukti, depois de ter deixado até mesmo o estado de Jivanmukti.

39 Não é com um corpo desgastado que ele conquista a emancipação num estado desencarnado, Videhamukti. Ele ganha um estado que é como mover-se no ar.

O Brahman não-Dual

40 Depois disso, Ele fica sozinho: sem som, sem tato, sem forma e imortal.

41 Isso é Rasa ou a Essência. É eterna e inodora. É maior que o grande; não tem começo nem fim. É o permanente, o imaculado e o indissolúvel. Assim termina o Yoga-Kundalini Upanishad.

Yoga Kundalini

O Yogue que trabalha para a libertação assim faz pelo Yoga Kundalini, que concede prazer e libertação. Em todo centro para o qual desperta Kundalini, ele experimenta uma forma especial de felicidade e conquista poderes especiais. Levando-A a Siva, no seu centro cerebral, ele desfruta a Felicidade Suprema, que em sua natureza é como a Libertação, e a qual, quando estabelecida em permanência, é a própria Libertação no desatar de corpo e espírito.

A energia (Sakti) polariza a si mesma em duas formas: estática ou potencial (Kundalini) e dinâmica (a força de trabalho do corpo como Prana). Por trás de toda atividade há um fundo estático. Esse centro estático no corpo humano é a poderosa serpente no centro do Muladhara (raiz de suporte).

Esse Sakti estático é afetado pelo Pranayama e por outros processos Yógicos, tornando-se dinâmico. Assim, estando completamente dinâmico, é quando Kundalini se une com Siva no Sahasrara e a polarização do corpo cede. Os dois pólos são unidos em um e ocorre o estado de consciência chamado Samadhi. É evidente que a polarização acontece em consciência. Na verdade, o corpo continua existindo apenas como um objeto de observação para os outros: prossegue a sua vida orgânica, mas a consciência do seu corpo de homem (e de todos os outros objetos) é removida, porque a mente cessou – tão longe quanto interessa à sua consciência – as funções que formam a sua base consciente.

Quando despertado, o Sakti Kundalini deixa de ser um poder estático que sustenta o mundo-consciência, cujo conteúdo é apenas mantido enquanto ela dorme; e, uma vez iniciado o movimento, Kundalini é atraída àquele outro centro estático dentro do lótus de mil pétalas (Sahasrara), atingindo a união com a Consciência de Siva ou a consciência de êxtase, além do mundo das formas. Quando Kundalini dorme, o homem está acordado para este mundo. Quando ela desperta, ele dorme; isto é, perde toda a consciência do mundo e entra no corpo causal. Em Yoga, ele ultrapassa a consciência sem forma.

Pranayama para despertar Kundalini

Quando praticar o exercício seguinte, concentre-se no Chakra Muladhara (na base da coluna vertebral), que tem forma triangular e que é o assento do Sakti Kundalini. Tape a narina direita com seu polegar direito. Inale pela narina esquerda até contar 3 Oms, lentamente. Imagine que está aspirando o Prana com o ar atmosférico. A seguir, tape a narina esquerda com

seus dedos mínimo e anular da mão direita e retenha a respiração por 12 Oms. Envie a corrente diretamente para baixo, pela coluna vertebral, para o lótus triangular, o Chakra Muladhara. Imagine que a corrente nervosa está batendo contra o Lótus e despertando o Kundalini. Então, exale lentamente pela narina direita, contando 6 Oms. Repita o processo usando a narina direita, como acima estabelecido, empregando as mesmas unidades e tendo as mesmas ideias e sentimentos. Este Pranayama despertará Kundalini rapidamente. Faça 3 vezes pela manhã e 3 vezes à noite. Aumente o número e o tempo, gradual e cautelosamente, de acordo com sua força e capacidade. Nessa concentração do Pranayama no Chakra Muladhara está o fator importante: Kundalini será despertado depressa se o grau de concentração for intenso e se o Pranayama é praticado com regularidade.

Pranayama Kundalini

Neste Pranayama, o Bhavana é mais importante que a relação entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka.

Sente-se nos Asanas Padma ou Siddha, voltado para o Leste ou para o Norte.

Depois de prostrar-se mentalmente aos pés de lótus do Sat-Guru e recitar Stotras em elogio a Deus e ao Guru, comece fazendo este Pranayama que facilmente o conduzirá ao despertar de Kundalini.

Inale profundamente sem fazer nenhum som. Conforme inala, sinta que o Kundalini (que está adormecido no Chakra Muladhara) é despertado e está subindo de Chakra em Chakra. Na conclusão do Puraka há o Bhavana, em que o Kundalini alcançou o Sahasrara. Quanto mais vívida essa visualização de Chakra em Chakra, mais rápido será o seu progresso neste Sadhana.

Retenha a respiração por um curto espaço de tempo. Repita o Pranava ou o seu Mantra Ishta. Concentre-se no Chakra Sahasrara. Sinta que, pela Graça da Mãe Kundalini, a escuridão da ignorância que envolve a sua alma foi dissipada. Sinta que todo o seu ser é penetrado por luz, poder e sabedoria.

A seguir, exale lentamente. E, conforme você exala, sinta que o Sakti Kundalini está descendo gradualmente do Sahasrara, de Chakra em Chakra, para o Chakra Muladhara.

Agora, recomece o processo novamente.

É impossível exaltar adequadamente este maravilhoso Pranayama: é a varinha mágica para atingir rapidamente a perfeição. Até mesmo alguns poucos dias de prática o convencerão de sua glória inefável. Comece hoje, neste mesmo momento.

Possa Deus abençoá-o com alegria, felicidade e imortalidade.

Yoga Lambika

A prática do Mudra Khechari é o Yoga Lambika. A técnica do Mudra é explicada abaixo. Aquele que pratica esse Mudra não terá fome nem sede. Ele pode entrar no céu. Este Yoga é atacado com dificuldades.

É mesmo um Yoga muito difícil, que deve ser aprendido sob um Guru Yogue desenvolvido, que o tenha praticado por muito tempo e atingido completo sucesso.

Ele é mantido em segredo pelos Yogues; confere grandes Siddhis (ou poderes); é um também um grande auxílio para controlar a mente.

Aquele que atingiu o sucesso neste Mudra não mais terá fome ou sede. Ele pode controlar o seu Prana muito facilmente.

Mudra Khechari, Mudra Yoni (ou Shanmukhi Mudra), Mudra Sambhavi, Mudra Asvini, Mudra Maha e Mudra Yoga são os Mudras mais importantes. Entre estes está o Mudra Khechari, que é o primeiro. É o rei dos Mudras. Mudra significa *selo*: ele põe um selo na mente e no Prana. A mente e o Prana vêm sob o controle de um Yogue.

O Mudra Khechari consiste em dois importantes Kriyas: Chhedan e Dohan.

A parte inferior da porção frontal da língua (o *freio da língua*), é cortada com uma faca afiada, um pouco a cada semana, na extensão da espessura de um fio de cabelo. Depois ela é espargida com pó de açafrão. Isso prossegue por alguns meses. Isso é Chhedan.

Depois o estudante de Yoga aplica manteiga à língua e a estica diariamente. Ele puxa a língua de um modo semelhante ao processo de ordenhar o úbere de uma vaca. Isso é Dohan.

Quando a língua está suficientemente longa (deve tocar a ponta do nariz) o estudante dobra-a, leva de volta e fecha com ela a porção posterior das narinas. Ele agora senta e medita; a respiração pára completamente.

Para alguns, o corte e o alongamento da língua não são necessários: eles já nascem com uma língua longa.

Aquele que atinge a perfeição neste Mudra se torna um caminhante do céu. A rainha Chudala teve este Siddhi (poder).

Aquele que tem pureza e as outras virtudes Divinas, que são livres do desejo, da ganância e da luxúria, que são dotados de desapego, discriminação e de forte aspiração ou almejam a libertação, serão beneficiados pela prática deste Mudra.

O Mudra ajuda o Yogue quando ele se enterra a si próprio.

Yoga – I

O Yoga é um sistema prático e perfeito de auto-cultura; é uma ciência exata. Almeja o desenvolvimento harmonioso do corpo, da mente e da alma. Yoga é uma volta em direção oposta aos sentidos do universo objetivo e para a concentração da mente interior. Yoga é vida eterna na alma (ou espírito). O Yoga objetiva controlar a mente e suas mudanças. A senda do Yoga é um caminho interno cujo portal é o seu coração.

Yoga é a disciplina da mente, dos sentidos e do corpo físico. Ajuda na coordenação e controle das forças sutis dentro do corpo. Yoga traz perfeição, paz e felicidade perpétua; pode ajudá-lo em seus negócios e em sua vida diária. Você pode ter a mente calma a qualquer hora pela prática de Yoga; você pode ter um sono tranquilo. Pode incrementar sua energia, vigor, vitalidade, longevidade e manter um elevado padrão de saúde. O Yoga transmuda a natureza animal em natureza divina e eleva você ao pináculo da glória e esplendor divinos.

A prática de Yoga o ajudará a controlar suas emoções e paixões, lhe dará o poder resistir às tentações e removerá os elementos perturbadores da sua mente. Permitirá que você possa manter sempre a mente equilibrada e removerá a sua fadiga. Dará a você serenidade, tranquilidade e uma concentração maravilhosa. Você estará apto a entrar em comunhão com o Senhor e assim atingir o prêmio supremo da existência.

Se deseja atingir o sucesso em Yoga, você terá de abandonar todos os prazeres mundanos e praticar Tapas e Brahmacharya. Terá de controlar a mente com destreza e discernimento. Você deverá empregar métodos judiciosos e inteligentes para restringir isso. Se usar a força, ficará mais turbulento e nocivo: ela não pode ser controlada pela força; saltará e flutuará cada vez mais. Aqueles que tentam controlar a mente pela força são como esses que se esforçam para prender um elefante furioso com uma delgada linha de seda.

O Guru (preceptor) é indispensável para a prática de Yoga. No caminho do Yoga o aspirante deve ser humilde, simples, suave, refinado, tolerante, misericordioso e amável. Se você tem curiosidade em adquirir poderes psíquicos, o Yoga não poderá lhe trazer sucesso. O Yoga não consiste em sentar-se de pernas cruzadas durante seis horas, em parar o pulso ou o batimento do coração, ou em manter-se enterrado no chão durante uma semana ou um mês.

Auto-suficiência, impertinência, orgulho, luxo, renome, fama, natureza autoritária, obstinação, ideia de superioridade, desejos sensuais, más companhias, preguiça, comer demais, esfalfar-se no trabalho, promiscuir-se e falar demais são alguns dos obstáculos no caminho do Yoga. Admita livremente as suas faltas. Quando estiver livre de todas essas más características, o Samadhi (união) virá por si mesmo.

Pratique Yama e Niyama. Sente-se confortavelmente em Padma ou Siddhasana. Retenha a respiração. Remova os sentidos. Controle os pensamentos. Concentre-se. Medite e atinja Asamprajnata ou Nirvikalpa Samadhi (união com o Self Supremo).

Possa você reluzir como um Yogue brilhante pela prática de Yoga. Possa você desfrutar a felicidade do eterno.

Yoga – II

Yoga é primariamente um processo de auto-cultura. Seu propósito é alcançar a perfeição espiritual ou a realização do Self. O processo de Yoga pertence ao controle dos órgãos físicos, a respiração, a mente e os sentidos.

A prática de Yoga concede uma vida rica e plena. Na realidade, é a ciência de desfrutar de uma vida pura e saudável.

A prática de autodomínio, equilíbrio mental, sinceridade, compaixão, pureza e abnegação constituem o processo do Yoga. A prática de Asana, Pranayama, Bandha e Mudra também constituem o processo do Yoga.

Uma nação composta de pessoas fisicamente fortes e mentalmente saudáveis seguramente pode ser grande.

A cultura física deve começar numa idade precoce. O corpo e a mente devem ser treinados. Os exercícios devem prover recreação e desenvolvimento físico e mental.

Os Asanas mantêm os músculos flexíveis, a espinha elástica; desenvolvem as faculdades mentais, a capacidade pulmonar; fortalecem os órgãos internos e conferem longevidade.

O Sirshasana desenvolve o cérebro, aprimora a memória e também melhora a capacidade visual e auditiva pela circulação de sangue mais intensa na caixa craniana.

O Sarvangasana desenvolve a glândula tiróide, fortalece os pulmões e o coração e deixa a espinha flexível.

Bhujangasana, Salabhasana e Dhanurasana aumentam os movimentos peristálticos dos intestinos, removem a constipação e curam as doenças abdominais.

Os Mudras Viparitakarani e Paschimottanasana fortalecem os músculos e os órgãos pélvicos e melhoram o sistema digestivo. Agnisara Kriya, Uddiyana Bandha e Mayurasana também ajudam a digestão e conferem um bom apetite. Ardha-matsyendrasana também é bom para o apetite, além de melhorar o fígado e o baço.

Rolar de um lado para outro em Dhanurasana dá uma massagem abdominal muito boa. Matsyasana é bom para o desenvolvimento dos pulmões, do cérebro e dos olhos; também fortalece a parte superior da coluna. Savasana relaxa o corpo e a mente, dá um porte perfeito e repouso.

As mulheres e crianças (acima de sete anos) não são isentados da prática de Asanas.

Cada Asana deve ser praticado apenas por um minuto ou dois, mas o período pode ser gradualmente estendido a uma duração limitada, segundo o aconselhamento de um professor competente.

O Pranayama dá força, vitalidade e longevidade. Desenvolve os pulmões e fortalece os músculos do tórax.

Primeiro pratique inalação e exalação profundas; então, tente prender o fôlego até onde for possível sem desconforto. Pratique alguns ciclos de inspiração profunda nas primeiras horas da manhã.

No inverno, pratique Bhastrika Pranayama; no verão, Sitali e Sitkari.

A prática moderada do Pranayama não requer nenhum regime dietético ou qualquer condição de vida especial.

Nunca se esforce em demasia. Use o seu bom-senso. Se encontrar qualquer benefício significativo, prossiga na sua prática. Se houver algum desconforto, descontinue a prática e procure a orientação apropriada.

Retire os objetos externos da mente e tente fixar sua atenção num objeto ou tópico em particular. Concentre-se no símbolo Om, no retrato de um Avatara ou de um santo.

Medite nas qualidades Divinas de ventura, santidade, paz, graça, pureza, equanimidade, nobreza, sinceridade e abnegação. Tente cultivar essas qualidades em sua vida cotidiana. Fale sempre a verdade. Seja bondoso.

Viva uma vida de renúncia, sem egocentrismo. Tente controlar suas emoções e conter seus impulsos. Não seja dominador. Seja humilde, polido e cortês. Não tenha inveja da prosperidade alheia. Seja otimista. Não tente tornar-se bem sucedido ou famoso às custas de outros.

Analise os seus motivos. Examine os seus pensamentos. Investigue a natureza das coisas. Não corra atrás dos falsos resplendores do mundo. Contenha-se. Anteponha-se aos luxos e confortos pessoais se assim você pode ser de alguma ajuda aos outros. Lembre-se sempre de sua essência, a natureza Divina.

Este é o processo do Yoga.

Ideal Yoga

Alguns estudantes de Yoga pensam que apenas eles podem voar, caminhar na água, fazer outros milagres e ser chamados de Yogues. Esse é um ledo engano. Ser pacífico, estar tranquilo, irradiar alegria, ter uma intensa aspiração de perceber Deus, dispor do espírito de serviço e devoção, ser auto-controlado – este é o verdadeiro Yoga. Voar no espaço não é nenhum Yoga. Por que uma pessoa deve aspirar voar como um pássaro depois de atingir o nascimento humano? Você deve ter um coração disposto para servir a todas pessoas e o desejo intenso de possuir todas as virtudes Divinas. Isto é Yoga.

Seu ideal deve ser tornar-se bom e fazer o bem. Esteja sempre disposto a compartilhar o que você tem com os outros.

Você deve ter conhecimento das Escrituras, devoção ao seu preceptor, aos santos e aos sábios. Nem sequer Nirvikalpa Samadhi é necessário. Por que você deseja fundir-se no Absoluto? Tenha um pequeno véu de individualidade e sirva aqui como Nityasiddhas. Possua as qualidades divinas e mova-se como um ser divino nesta terra. Não aspire pelos poderes; eles virão. Possua todas as virtudes nobres. Livre-se do ódio e da malícia. Eleve os outros pelo seu próprio exemplo.

Espalhe a mensagem dos Rishis. Conduza-se numa vida íntegra. Fale a verdade. Adore sua mãe como a Deus, seu pai como a Deus, o professor como a Deus, o convidado como a Deus. Dê; mas faça-o com modéstia. Dê com benevolência. Dê com amor.

Há um Atma eterno, uma Consciência universal que mora nos corações de todos nós.

Perceba isso pela aspiração, renúncia, concentração e purificação.

Controle a raiva. Não se irrite com mal-entendidos. Tente compreender todas as pessoas. Entenda os sentimentos dos outros. Suporte os insultos. Suporte os danos. Seja intencionado no bem-estar de todos – *Sarvabhutahite ratah*. Você deve praticar isso – não apenas estudar os Brahmasutras e os Upanishads. Os Upanishads devem vir de seu coração pela purificação, pelo Serviço devocional.

O serviço abnegado é a coisa mais elevada nesta terra; ele o fará divino. Servir é a vida divina; é a vida eterna em Deus. Servir lhe dará a Consciência Cósmica – o serviço que é abnegado, desinteressado. Mas ninguém quer servir! Todo mundo quer apenas ser servido pelos outros. Você terá de sufocar o ego. Terá de vaporizá-lo; faça dele um pó. Você terá que extrair óleo dos seus ossos e queimá-lo por seis meses. Tal é a labuta, ou seja, progredir no caminho da auto-realização.

Seja bom; faça o bem. Esta é a essência dos ensinamentos de todas as escrituras e de todos os profetas do mundo. São muito poucos aqueles que querem a vida interna. Todos anseiam pela felicidade, mas não sabem onde podem adquiri-la. Eles a procuram na riqueza e nas posses materiais. Maya é inteligente. Ela nunca permite que as pessoas provem a felicidade de uma vida interna no Atman. Iludido pelo poder dela, o homem pensa que não há nenhum reino transcendental, que nada há além dos sentidos. 'Coma, beba e divirta-se': este se tornou o lema da vida. O caminho para o reino de Deus está aberto apenas para aqueles que têm a Graça Divina

Que vocês todos possam conhecer a verdadeira importância do Yoga, e fundamentem suas vidas no serviço abnegado para a humanidade, com Atma Bhava, e no desenvolvimento de todas as virtudes divinas. Possam todos vocês sustentar a aspiração, praticar a meditação profunda e atingir a realização do Self. Possam todos vocês brilhar como Nityasiddhas, irradiando alegria e paz em todos os lugares.

Dez mandamentos para os estudantes de Yoga

1. Pratique Asanas e Pranayama no começo da manhã ou três horas depois das refeições.
2. Ofereça orações ao Guru e a Deus antes de começar a prática.
3. Use comidas Sáttvicas; evite coisas quentes, apimentadas, ácidas e também estimulantes como chá, café, etc.
4. Mantenha um quarto limpo, fechado a chave; deixe-o bem ventilado, fresco, livre de insetos e de outras fontes de perturbação.
5. Observe um rígido Brahmacharya; evite as conversas desnecessárias.
6. Reduza seus desejos. Desenvolva a satisfação.
7. Tome banho antes da prática; se isso não for possível, faça apenas uma lavagem antes e tome banho pelo menos meia hora depois da prática.
8. Sente-se voltado para o Leste ou para o Norte.
9. Seja regular e sistemático em sua prática.
10. Obedeça implicitamente o seu Guru, sob todos os aspectos.

Yoga e sua consumação

Yoga é a arte de unir a alma individual com a Alma Suprema, de unir o Sakti Kundalini (que permanece adormecido no Chakra Muladhara) com Siva, no Chakra Sahasrara. Por convenção, todas as práticas que ajudam na obtenção dessa meta são também chamadas Yoga.

O Vedanta diz que a alma individual é envolvida por cinco coberturas – Annamaya Kosha (corpo material), Pranamaya Kosha (envoltura vital), Manomaya Kosha (mente), Vijnanamaya Kosha (intelecto) e Anandamaya Kosha (envoltura da felicidade – ou a ignorância que oculta o Self); e que a meta da vida é, a saber: a realização do Self é atingida pela negação das

cinco envolturas, perfurando o véu da ignorância.

Quando consideramos uma parte específica ou órgão do corpo como perfeitamente saudável? Quando não estamos alertas quanto àquele órgão. O ouvido está em perfeita saúde quando não estamos atentos de que aquele órgão existe; se há dor, ficamos conscientes de sua presença. De modo a transcender as cinco envolturas, então, todos eles devem estar livres de aflições. O Yoga o ajuda a fazer isso.

Os Kriyas purificatórios do Hatha Yoga e dos Asanas asseguram a saúde do corpo e livram-no de doenças. O Pranayama revitaliza a envoltura vital. O Pratyahara (retirada dos raios da mente e restrição do seu fluxo) e Dharana (concentração) fortalecem a mente. A meditação provoca uma mistura feliz do intelecto com a intuição; a inteligência do Yogue torna-se intuitiva. O Samadhi Ilumina a alma e revela o Self, perfurando o véu da ignorância. Isto é Yoga, o sistema perfeito de todos os ciclos de auto-cultura.

Mas ninguém pode embarcar neste nobre empreendimento sem preparar o recipiente; os Yama-Niyama (cânones da conduta correta) asseguram isso. Aquele que não controlou os seus sentidos, que não é sincero, amável, compassivo e puro, não pode fazer nenhum progresso em Sadhana; a energia escoa por todas as avenidas do seu corpo. Sua envoltura vital é debilitada. A mente dele é completamente extrovertida. O intelecto dele é sombrio. Sua alma está envolvida por densa escuridão. A meditação para tal homem é apenas um sonho. Então, eu insisto que todos os aspirantes à vida espiritual devem:

1 Ocupar-se de Nishkama Karma Yoga, para auto-purificação e cultivo de virtudes; e

2 Praticar tanto Japa quanto possível, para conquistar a Graça dEle.

Esses dois Karma Yoga e Bhakti Yoga não podem ser superenfatizados.

Uma vez que os sentidos estão controlados e o coração purificado, o controle da mente, a concentração dos seus raios e a meditação ficam muito mais fáceis. O aspirante faria bem em lembrar-se das duas grandes palavras-chaves do Sadhana:

a) **Abhyasa** (prática inflexível, intensa, irrompível, regular e sistemática);

b) **Vairagya** (renúncia, aversão a todos os prazeres sensuais, desafeiçoamento aos objetos dos sentidos).

Na medida em que o aspirante evolui nesses dois, está a extensão até onde a sua mente deseja meditar. Haverá alegria na meditação. A mente aguardará o período de meditação. Quando essa condição tornar-se intensa, a mente estará num estado de meditação constante. Conforme suas mãos estão engajadas no trabalho do dia-a-dia, sua mente estará separada do mundo com felicidade, testemunhando pacificamente – Sakshi-Bhava – o jogo dos sentidos e os objetos dos sentidos. Quando estiver firme nesse estado, você será um Yogue aperfeiçoado. Só precisa se sentar e fechar os seus olhos; você transcenderá imediatamente as cinco envolturas e se fundirá com a Alma Suprema. Suas ações estarão afinadas com a Divina Vontade. Você terá os poderes sobre-humanos de intelecto, mente e corpo. Você nunca ficará cansado, entorpecido ou deprimido. Suas palavras terão o poder transformador da vida. Seu coração estará cheio de compaixão e amor pela humanidade, e toda a humanidade será atraída para você: você se tornará um ímã espiritual. Você brilhará como Yogue, Sábio e Jivanmukta. Você está livre.

Esta é a Meta.

Possa Deus abençoá-lo.

A ascensão gradual da mente

O Chakras são centros de Shakti (força vital, em outras palavras); são centros de Pranashakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo, os Devatas presidentes, dos quais são os nomes para a Consciência Universal como manifesta na forma desses centros. Os Chakras não são perceptíveis pelos sentidos físicos. Mesmo que eles fossem perceptíveis no corpo vivo que ajudam a organizar, eles desaparecem com a desintegração do organismo por ocasião da morte.

A pureza da mente conduz à perfeição em Yoga. Regule a sua conduta quando você lidar com as outras pessoas. Não abrigue sentimentos de ciúme e inveja para com eles. Seja compassivo. Não odeie os pecadores. Seja amável com todos. O sucesso será rápido se você puser a sua máxima energia nas práticas de Yoga. Você deve também ter um desejo agudo de libertação e um intenso Vairagya. Você deve ser sincero e sério. Para entrar em Samadhi é necessário meditação intensa e constante.

A mente de um homem mundano, com desejos e paixões básicas, movimenta os Chakras (ou centros) Muladhara e Svadhishthanas, situados, respectivamente, perto do ânus e dos órgão reprodutores.

Se a mente de uma pessoa é purificada, ela sobe ao Chakra Manipura (o centro no umbigo) e experimenta um pouco de poder e alegria.

Se a mente se tornar ainda mais purificada, sobe ao Chakra Anahata (centro no coração), experimenta felicidade e visualiza a forma efulgente do Ishta Devata (a divindade tutelar).

Quando a mente é altamente purificada, a meditação e a devoção ficam intensas e profundas; a mente sobe cada vez mais, até o Chakra Vishuddha (centro na garganta) e experimenta poderes e felicidade. Mesmo quando a mente alcançou esse centro, há possibilidade de descer para os centros mais baixos.

Quando o Yogue alcança o Chakra Ajna (o centro entre as duas sobrancelhas), ele atinge Samadhi e percebe o Self supremo (ou Brahman). Há uma leve sensação de separação entre o devoto e Brahman.

Se alcança o centro espiritual no cérebro, o Chakra Sahasrara (o lótus de mil pétalas), o Yogue atinge Nirvikalpa Samadhi, o estado de superconsciência – ele se torna uno com o Brahman não-dual. Toda a sensação de separação se dissolve. Esse é o plano mais elevado de consciência – o Supremo Asamprajnata Samadhi. Kundalini se une com Siva.

O Yogue pode descer ao centro da garganta para dar instruções aos estudantes e fazer o bem às pessoas (Lokasamgraha).

Experiências sobre o despertar de Kundalini

Durante a meditação você recebe visões divinas, experimenta odores divinos, sabores divinos, toques divinos; ouve os sons divinos de Anahata; você recebe instruções de Deus. Essas experiências indicam que o Kundalini Shakti foi despertado. Quando estiver pulsando no Muladhara, quando o cabelo estiver em suas raízes, quando Uddiyana, Jalandhara e Mulabandha vierem involuntariamente, você saberá que Kundalini despertou.

Quando a respiração parar sem qualquer esforço; quando Kevala Kumbhaka vier por si só, sem qualquer esforço, você saberá que Kundalini Shakti tornou-se ativo. Quando você sentir as correntes de Prana que se levantam do Sahasrara, quando você desfrutar felicidade, quando você repetir Om automaticamente, quando não houver nenhum pensamento do mundo em sua mente, você saberá que Kundalini Shakti despertou.

Quando, em sua meditação, seus olhos estiverem fixados em Trikuti, entre as sobrancelhas; quando o Mudra Sambhavi operar, você saberá que o Kundalini Shakti tornou-se ativo. Quando você sentir as vibrações do Prana em diferentes em partes no interior do seu corpo; quando você experimentar contrações como choques elétricos, saberá que Kundalini tornou-se ativo. Durante a meditação, quando você sentir como se não tivesse mais corpo; quando suas pálpebras se fecham e não mais se abrem, apesar do seu esforço; quando aquela corrente elétrica fluir para cima e para baixo pelos seus nervos, saberá que Kundalini despertou.

Quando você meditar, quando adquirir inspiração e discernimento, quando a natureza lhe desdobrar os seus segredos, todas as dúvidas desaparecem, você compreende claramente o significado dos textos Védicos e saberá que Kundalini tornou-se ativo. Quando o seu corpo tornar-se leve como ar; quando você possuir uma inesgotável energia de trabalho, saberá que Kundalini tornou-se ativo.

Quando você contrair a divina intoxicação, quando desenvolver o poder da oração, saberá que Kundalini despertou. Quando você executa diferentes Asanas (posições de Yoga) involuntariamente, sem qualquer dor ou cansaço, saberá que Kundalini tornou-se ativo. Quando você puder compor hinos sublimes e belos poemas involuntariamente, saberá que Kundalini tornou-se ativo.

A quintessência do Yoga

Yoga é a união com o infinito através de meditação e Samadhi.

O Yogue é liberado do Karma (lei de causa e efeito), dos nascimentos e das mortes e das tramas refinadas da mente e da carne. O Yogue tem perfeito controle sobre as suas forças vitais e sua mente. Ele pode desmaterializar-se à vontade.

As práticas do Yogue disciplinam seu corpo e sua mente; ele tem absoluto controle sobre ambos. Ele medita sobre Om.

O Yoga ilumina, renova e ajuda o praticante a alcançar o ponto mais elevado da perfeição.

Se o praticante despertar a sua superconsciência, não terá mais nenhum problema. Haverá apenas amor, paz, harmonia, unidade e felicidade neste mundo.

A prática de Yoga para prolongar a vida

A prática de Yoga previne e minimiza a decadência dos tecidos, aumentando a força vital, e preenche o sistema de energia abundante.

Pela prática de Yoga, o cérebro e os centros espinhais são rejuvenescidos; o sangue é carregado com oxigênio abundante.

Pela prática de Yoga, a acumulação de sangue venoso é interrompida; o corpo fica repleto de energia. Os centros cerebrais e a espinha dorsal são fortalecidos e renovados; a memória é melhorada; o intelecto torna-se afiado; a intuição é desenvolvida.

Como é possível àquele que não conhece o seu próprio corpo pretender alcançar sucesso em Yoga? Primeiro, tenha um corpo forte, firme e saudável pela prática de Hatha Yoga; então, faça Raja Yoga.

Os exercícios de respiração desempenham um importante papel no prolongamento da vida humana. Então, pratique Pranayama regularmente.

Um coelho, que respira muito rápida e superficialmente, não vive por muito tempo. Pratique a respiração rítmica e profunda.

Há práticas detalhadas em Yoga para limpar o tubo digestivo (Dhauti) e o estômago que são tão simples e efetivas quanto escovar os dentes.

Há métodos em Yoga (Trataka) para fortalecer a visão e limpar o nariz.

Especialmente as pessoas que sofrem de sobrepeso, constipação ou dispepsia acharão essas práticas Yógicas muito úteis.

A evolução humana é estimulada pela prática de Yoga. Aquilo que normalmente só se consegue alcançar em centenas de nascimentos, conquista-se em apenas um, pela prática de Yoga, atingindo assim a emancipação final. Pode-se obter longevidade e gozar de perfeita saúde. Ele pode condensar numa única existência todas as experiências de várias centenas de nascimentos.

Aquele que pratica Basti (o enema Yogue) nunca sofre de constipação ou de outras desordens abdominais.

A perfeição em Yoga

Um Yogue pode permutar suas correntes vitais, de e para os sentidos. Ele conduz o Prana e a mente ao Sahasrara, o lótus de mil pétalas no topo da cabeça. Ele entra em Samadhi. Ele está morto para o mundo. Ele experimenta a superconsciência

(Nirvikalpa Samadhi). Ele está em união feliz com o Senhor.

O Savikalpa Samadhi está sujeito aos tempos e às mudanças. Há Triputi, o vidente, visão e percepção; ou conhecedor, conhecimento e conhecível. Há alguma ligação com Prakriti (matéria). O Savikalpa Samadhi não pode conceder a emancipação final; este é também um obstáculo ao Nirvikalpa Samadhi. O aspirante adquire uma falsa satisfação e interrompe a sua meditação (ou Sadhana); consequentemente, este é um empecilho à realização final ou mais elevada. O Nirvikalpa Samadhi sozinho pode queimar os Samskaras e Vasanas *in toto*. O Savikalpa Samadhi não pode destruir todos os Samskaras e Vasanas. No Savikalpa Samadhi, a força vital (Prana) do Yogue é retirada do corpo; ele parece morto: está rígido e imóvel, sua respiração foi sustada. Ele está atento à sua condição corporal ou suspensão da respiração.

O Nirvikalpa (ou Nirbija) Samadhi é eterno, invariável. Esse é o estado mais elevado de Samadhi.

Dupla consciência

No Nirvikalpa Samadhi, a consciência do Yogue funde-se com a consciência absoluta. Não há nenhuma estabilidade corporal. Em sua consciência desperta ordinária, mesmo em meio a deveres mundanos, ele está em comunhão com a Consciência Suprema: ele tem a dupla consciência.

O corvo tem um único globo ocular, mas duas órbitas. Ele move o seu olho, ora para uma órbita, ora para a outra. Da mesma forma, o Yogue tem a dupla consciência.

Orientação sábia para um sucesso indubitável

A prática de Yoga deve ser gradual e passo a passo; os extremos serão evitados. Nenhum método brusco ou violento deve ser empregado. O bom-senso é uma parte essencial do Yoga. A coragem também é igualmente essencial.

A mente inconstante não trilhará o caminho do Yoga. A vacilação e a oscilação retardarão progresso e resultarão em estagnação.

Reflita atenciosamente e selecione um método; escolha-o e o adote; persevere continuamente nele. Este Nishtha é necessário.

Um homem que deseja ter um poço não deve cavar um palmo aqui, um palmo ali, alguns palmos acolá e então num quarto lugar; se fizer isso, ele não encontrará água, mesmo depois de cavar em cinquenta lugares. Uma vez escolhido um ponto, ele deve cavar sem parar no mesmo lugar e veja!, alcançou a água. É da mesma forma em Yoga: um professor, um caminho, um método, um mestre, uma ideia, uma fé dirigida e muita devoção – estes fatores constituem o segredo do sucesso na vida espiritual.

Prática de Asanas Yoga

1 A prática de Asanas ajuda a prevenir doenças e a manter um alto padrão de saúde, força e vitalidade, além de curar muitas enfermidades.
2 É útil ao intelecto mais elevado e à realização espiritual; provê um sistema de saúde coordenado para todas as pessoas.
3 O número de Asanas é tão grande quanto o de criaturas vivas.
4 Siddha, Padma, Svastika, Sukha – são as quatro principais posições de meditação.
5 Sirshasana, Sarvangasana, Halasana, Paschimottanasana – concedem saúde maravilhosa e curam muitas doenças.
6 A prática de Asanas é sempre acompanhada por Pranayama e Japa de Mantra.
7 A moderação dietética e a observância de Brahmacharya são necessárias para se obter os máximos benefícios na prática de Asanas. O Yogue deve sempre evitar o medo, a raiva, a preguiça, dormir ou caminhar muito, comer ou jejuar em demasia.
8 A regularidade na prática de Asanas é de suprema importância.
9 Os lakhs (famílias) das pessoas conquistaram benefícios reais na prática de Asanas Yoga.
10 Mesmo na Europa e na América, muitas pessoas têm praticado Asanas Yoga.
11 Várias Escolas de Yoga no Oeste e na Índia (Hong Kong, Indonésia, Austrália, Dinamarca, Holanda, etc.) exibem registros comprovando o valor terapêutico dos Asanas.
12 Eu escrevi vários livros de Asanas Yoga: 1) Asanas Yoga, 2) Hatha Yoga, 3) Exercícios Yógicos Domésticos, 4) Saúde Radiante Pelo Yoga, 5) Guia Prático para Estudantes de Yoga; e vários outros, como: 1) Passos Fáceis para Yoga, 2) Yoga na Vida Diária, 3) Lições Práticas em Yoga, etc., contendo lições em Asanas Yoga e Pranayama.
13 Este sistema não custa nada. É barato. É simples. É especialmente voltado para as pessoas do mundo inteiro, sem restrições.
14 Até mesmo as mulheres podem praticá-lo com grandes vantagens para elas. Independentemente da idade, todos podem se unir na prática de Asanas Yoga.
15 Os benefícios dos Asanas Yoga devem ser disponibilizados a todas as famílias, no mundo todo: suas contas médicas podem ser poupadas.
16 Cultura ética, prática das virtudes divinas, disciplina rigorosa da mente, cultura espiritual e meditação também são muito necessárias para atingir a perfeição integral. Asanas e Pranayamas são apenas uma parte do Yoga.

GLOSSÁRIO DE YOGA

Abhyasa	:	Prática espiritual
Abhyasin	:	Praticante
Acharya	:	Preceptor; professor
Adhara	:	Fundação; base de apoio; suporte
Adhikarin	:	Pessoa qualificada
Adhyatmic	:	Pertencente ao Atman
Agni	:	Fogo
Ahankara	:	Egoísmo
Ajna Chakra	:	Centro espiritual nas sobrancelhas
Ajnana	:	Ignorância
Akasa	:	Éter
Akhanda	:	Irrompível; inquebrável
Anahata Chakra	:	Plexo cardíaco
Ananda	:	Felicidade; ventura; conforto
Antahkarana	:	Órgãos internos quádruplos, a saber: Manas, Chitta, Buddhi e Ahankara
Anubhava	:	Experiência
Asana	:	Posição; assento
Avidya	:	Ignorância
Bahih	:	Externo; exterior
Basti	:	Exercícios de purificação para intestinos congestionados
Bhakta	:	Devoto
Bhakti	:	Devoção
Bhava	:	Sensação
Bheda	:	Divergência; perfuração
Bhrumadhya	:	Espaço entre as sobrancelhas
Bhuta Siddhi	:	Controle sobre os elementos
Brahmachari	:	Celibatário
Brahmacharya	:	Celibato
Brahmamuhurta	:	Período das 3 às 6 da manhã, devotados ao Yoga-Abhyasa
Brahmarandhra	:	Abertura no topo da cabeça
Chaitanya	:	Consciência
Chakras	:	Centros espirituais no Nadi Sushumna
Chandra-Nadi	:	Fluxo da lua; outro nome para Ida
Chit	:	Conhecimento
Chitta	:	Consciência
Dana	:	Caridade
Darshana	:	Entrevista
Deha	:	Corpo físico
Dharana	:	Concentração
Dhauti	:	Exercício para limpeza do estômago
Diksha	:	Iniciação
Dosha	:	Falta; impureza
Drishti	:	Visão
Duhkha	:	Miséria; dor
Dvesha	:	Ódio; aversão
Grihastha	:	Familiar; da casa
Granthi	:	Nó
Gulma	:	Gastrites crônica
Guru	:	Preceptor espiritual
Iccha	:	Desejo
Ida	:	Nadi ao lado esquerdo do Nadi Sushumna
Indriyas	:	Sentidos
Jada	:	Insensível; inanimado
Jada Kriya	:	Exercício físico
Japa	:	Repetição de um Mantra
Jaya	:	Maestria; domínio
Jiva	:	Alma individual
Jnana-Indriyas	:	Os cinco órgãos ou sentidos do Conhecimento, a saber: ouvidos, pele, olhos, língua e nariz

Kaivalya	:	Isolamento; retiro
Kama	:	Paixão; desejo
Kanda	:	A fonte de todos os Nadis
Karma-Indriyas	:	Os cinco órgãos de ação; a saber: fala, mãos, pernas, órgão genitais e ânus
Karma	:	Ação; obrigação
Kaya	:	Corpo
Kaya-Sampat	:	Perfeição do corpo
Krama	:	Ordem
Kripa	:	Graça
Kriya	:	Atividade física; exercício
Krodha	:	Raiva; ódio
Kumbhaka	:	Retenção da respiração
Kundalini	:	O misterioso poder no corpo
Lakshya	:	Objeto da concentração
Laya	:	Dissolução
Madhyama	:	Meio; centro
Manana	:	Reflexão; concentração
Manas	:	Mente
Mandala	:	Região
Manipura	:	Plexo solar, situado no umbigo
Mantra	:	Palavras santas
Matsarya	:	Inveja; ciúme
Maya	:	Poder ilusivo; Shakti dissimulador
Mada	:	Arrogância; orgulho
Mitahara	:	Moderação na dieta
Moha	:	Ligação; amor apaixonado
Moksha	:	Libertação; emancipação
Mouna	:	Voto de silêncio
Mrityunjaya	:	Conquistador da morte
Mukti	:	Beatitude final
Mula	:	Origem; raiz; base
Chakra Muladhara	:	Centro espiritual na base da coluna vertebral
Nabhi	:	Umbigo
Nada	:	Som Anahata
Nadi	:	Tubo astral que conduz o Prana
Nasikagra Drishti	:	Visão da ponta do nariz
Nauli	:	Exercício purificador da região abdominal
Neti	:	Exercício para purificar as narinas
Nididhyasana	:	Meditação profunda
Nirguna	:	Informe; sem atributos
Nishkama Karma	:	Trabalho desinteressado
Nishtha	:	Fixidez; firmeza
Nivritti Marga	:	Caminho da renúncia
Niyama	:	Regras religiosas; o segundo passo em Yoga
Ojas	:	Energia espiritual
Oordhvareto	:	O Yogue cuja energia seminal flui para cima
Padma	:	Lótus; Chakra; um nome para *plexo*
Parama	:	Supremo
Pingala	:	Nadi à direita do Nadi Sushumna
Poorna	:	Pleno; cheio
Prakriti	:	Natureza; matéria indiferenciável
Prana	:	Energia vital
Pranayama	:	Regras de respiração
Pratyahara	:	Remoção dos objetos dos sentidos
Pratyakshatva	:	Percepção direta
Prema	:	Amor divino
Prerana	:	Instigação interna
Puraka	:	Inalação
Raga	:	Vinculação; afeiçoamento
Rajas	:	Paixão; impulso
Rajasic	:	Apaixonado

Rechaka	:	Exalação
Rupa	:	Forma
Sadhaka	:	Aspirante espiritual
Sadhana	:	Prática espiritual
Saguna	:	Dotado de forma
Sahasrara	:	Centro espiritual na cabeça
Sakshatkara	:	Percepção direta
Sama	:	Igualdade; estado equilibrado da mente
Samadhi	:	Estado de superconsciência
Samsara Chakra	:	Roda de nascimentos e mortes
Samskara	:	Impressão
Sankalpa	:	Vontade formal; determinação
Sattva	:	Pureza
Sattvic	:	Puro
Satyam	:	Verdade; Brahman
Shakti	:	Poder
Shat-Karmas	:	Os seis exercícios de purificação do Hatha Yoga, a saber: Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Trataka e Kapalabhati
Siddhas	:	Yogues aperfeiçoados
Siddhi	:	Perfeição; poder psíquico
Sindur	:	Vermelhão; cinabrino
Sparsha	:	Toque; sensação
Sraddha	:	Fé
Sravana	:	Audição de Srutis
Sthula	:	Físico; material
Sukha	:	Felicidade; conforto
Sukshma	:	Astral; sutil
Surya Nadi	:	Outro nome para Pingala
Sutra	:	Provérbio; aforismo
Sadhana Svara	:	Regulamento da respiração
Tamas	:	Inércia; escuridão
Tamasic	:	Entorpecido; preguiçoso
Tattva	:	Elementos; faculdades
Titiksha	:	Paciência; indulgência
Trataka	:	Visualização de um ponto específico
Trikala-Jnani	:	Aquele que conhece o passado, o presente e o futuro
Trishna	:	Ânsia; desejo ardente
Triveni	:	Lugar onde se encontram os três rios sagrados
Tushti	:	Satisfação
Unmani Avastha	:	Estado negligente dos Yogues
Uttama	:	Pessoa qualificada
Vairagya	:	Renúncia; desapego
Vajra	:	Adamantino; firme
Vak	:	Fala
Vasana	:	Impressão de atividade que permanece na mente
Virya	:	Poder seminal; energia
Vishuddha	:	Plexo laríngeo, na base da garganta
Vritti	:	Função mental
Yama	:	O primeiro passo em Yoga
Yatra	:	Peregrinação; romaria
Yoga	:	Estado superconsciente ; união com Paramatma
Yógico	:	Pertencente ao Yoga
Yogue	:	Aquele que é dedicado ao Yoga
Yukti	:	Senso-comum; bom-senso

Tradução (do texto em inglês):
Roberto B. Cappelletti

DIÁRIO ESPIRITUAL

Questões	Data						
1. A que horas você levantou da cama?							
2. Quantas horas dormiu?							
3. Quantos Malas de Japa fez?							
4. Quanto tempo de *Kirtan*?							
5. Quantos *Pranayamas*?							
6. Quanto tempo executou *Asanas*?							
7. Quanto tempo meditou em um *Asana*?							
8. Quantos *Gita Slokas* você leu ou decorou?							
9. Quanto tempo ficou na companhia de um sábio (*Satsanga*)?							
10. Quantas horas observou *Mouna*?							
11. Quanto tempo prestou serviço desinteressado?							
12. Quanto deu como caridade?							
13. Quantos *Mantras* escreveu?							
14. Praticou exercício físico durante quanto tempo?							
15. Quantas mentiras contou e qual a auto-punição?							
16. Quantas vezes e por quanto tempo teve raiva e qual foi a auto-punição?							
17. Quantas horas desperdiçou em companhia inútil?							
18. Quantas vezes falhou em *Brahmacharya*?							
19. Quanto tempo estudou livros religiosos?							
20. Quantas vezes falhou no controle dos maus hábitos e qual foi a auto-punição?							
21. Quanto tempo se concentrou em seu *Ishta Devata* (*Saguna* ou *Nirguna Dhyana*)?							
22. Quantos dias observou jejum e vigília?							
23. Você foi regular em sua meditação?							
24. Quais virtudes está desenvolvendo?							
25. Que más qualidades está tentando erradicar?							
26. Que *Indriya* mais o aborrece?							
27. A que horas você foi para cama?							